

ఐశేష్ 'ప్రజాదరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

డా సత్యనారాయణ, B Sc B Ed గారి

లేటెస్ట్ జనరల్ నాలెడ్జ్	15/-
క్విజ్ పవర్	15/-
కాంజగేషన్ ఆఫ్ వెర్బ్స్ డిక్షనరీ	16/-
కామన్ ఎర్రర్స్	15/-
వంటలు - పిండి వంటలు	16/-
జోక్స్ వరల్డ్	10/-
ఎ డిక్షనరీ ఆన్ ఎడ్యుకేషన్	15/-
లెర్నర్స్ డిక్షనరీ	12/-
'స్పెల్స్' ఇంగ్లీష్ స్పీకింగ్ కోర్స్	15/-
జనప్రియ "ఆంగ్లభాష"	15/-
ఆర్థిక్స్ (A, An & The) & వకాబ్జులరీ	15/-
స్వయం ఉపాధి (కుటీర పరిశ్రమలు)	15/-
'నవభారత్' G K	10/-
'ఇన్నోవేటివ్' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	14/-
ప్రవరణ కుమార్,	

MA, MPHIL BL PGDPR PhD గారి

SSC (క్లర్క్స్ గ్రేడ్)	
ప్రివియస్ & గెస్ పేపర్స్	16/-
APPSC గ్రూప్-1	
ప్రివియస్ గెస్ పేపర్స్	16/-
BSRB (RRB) ప్రాక్టీస్ పేపర్స్	25/-
BSRB (PSBs) గెస్ పేపర్స్	18/-
★ AP & ఇండియా హిస్టరీ	
(3,000 క్విజ్ బిట్స్)	25/-
కడుడాకర్, MA గారి	
★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ నేర్చుకోండి	12/-
★ 30 రోజులలో ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	

నాగేంద్ర ప్రసాద్, B Sc B Ed గారి

ఇన్ఫర్మేటివ్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	
AP హిస్టరీ స్పెషల్ క్విజ్ బిట్స్	
క్విజ్ "ఇండియా"	
పరిక్షలు - ప్రథమ శ్రేణి	
APPSC, MPDO	
మోడల్ పేపర్స్ & క్వశ్చన్ బ్యాంక్	
చక్కని ఇంగ్లీష్ వ్రాయడ మెలా ?	
ప్రభాషా డిక్షనరీ (తెలుగు ఇంగ్లీష్ హిందీ)	
Learner's G K	
గార్డెనింగ్	
య కృష్ణార్జునరావు, B Com గారి	
ఏ జోక్స్	
చె రీ సేవారాజేశ్వర రావు, B Com. గారి	
నాటి మానవులే -	
నేటి దేవతలా !	
★ పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము	
★ శరీరము - వ్యాధులు	
★ రాశులను బట్టి	
మీ శృంగార జీవితం	
★ "తెనె" లో చికిత్సలు	
శ్రీమతి Ch శరీవ గారి	
★ "చికెన్" లో వంటకాలు	
★ "ఎగ్" లో వంటకాలు	
★ "ఫిష్" లో వంటకాలు	
S నాగేందర్ నాథ్ రావు, MA B Ed గారి	
మెంటల్ ఎబిలిటీ	
అడుగుల రామయ్యారా, POL గారి	
★ తెలుగు పద ప్రయోగాలు	
(దోషములు నివారణలు)	
గృహ వైద్యసారము	
ఆయుర్వేద పానీయాలు	

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్ లో ఉన్నవి.

అరహానికీకరణాలు వారు చేసినవి

'జ్యోతిషాగమ వాస్తు పండిత్' 'బ్రహ్మశ్రీ' Phone No. : 28112.

M. సత్యనారాయణ సిద్ధాన్తి,

శ్రీ విద్యా జ్యోతిష కేంద్రమ్,

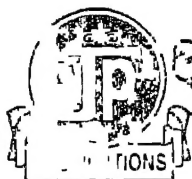
H No. 1-35-29, మల్లాదివారి వీధి,

నాజర్ పేట, తెనాలి-522 201.

Acc. No. 2345



☎ 08644-23037



జ్యోతిష శాస్త్రం

అగ్రా : 12 క్షత్రియుల వారి వీధి-II

గంగానమ్మపేట, తెనాలి-522 201

· ANDAANI KI MAARGAALU

By . M. Satyanarayana Siddhanty

646.72 SA

ముద్రణ

మే, 1 99.

అన్ని హక్కులు

జనప్రి పబ్లికేషన్స్,

తెనాలి-వా వి.

వెల

రూ॥ 10-00.

ముఖ చిత్రము

ఎల్. రమేష్ బాబు,

జయవాడ-2.

ముద్రణ

జనప్రియ ప్రింటర్స్,

తెనాలి-522 201

ముఖచిత్ర ముద్రణ .,

సోలై ప్రింటర్స్,

తిరుత్తంగల్ - 626 130

Edition :

May, 1999.

All rights reserved by :

anapriya

ublications-Tenali.

ice :

₹ 10-00.

over Design :

L Ramesh Babu,

Vijayawada-2.

Printed at :

Janapriya Printers,

Tenali-522 201.

rinters :

Solai Printers,

Thiruttangal-626 130.

పలకు : h s (08644 28087, 22892. For Copies .

J N. IY UBIC NS.

Agni la K na iyul tr t. I,

Gangana ma et, TE AL . 2 01.

విషయ సూచిక

ప్రయము :	పేజ్
అందానికి మార్గాలు	5
కర్మవ్యాధులు-నివారణ	7
ముఖ్యవ్యాధులు వలన కలిగే అందవికారమునకు	8
కర్మ సౌందర్యము కల్గుటకు	9
శరీర సౌందర్యము కల్గుటకు	11
చీర వికారాలు-నివారణ, పుష్పి గోళ్ళు	14
చీరం తగ్గుటకు	14
కీటక సంబంధ	16
కీటక సంబంధ	15
గొంతు సంబంధము	17
అశుభాచి నిరోధ	19
తర ఉపయోగములు	20
చ (వీర్య) నము	22
బీజము, అం వృద్ధి (బుడ్డ)	24
లలు (మూలంక)	25
మూలము	26
చ మధి	27
యన క్రియలు	28
చిన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనాలు 1. పద్మాసనము	31
2. యోగముద్రాసనము	32
3. విపరీతకరణి, 4. సర్వాంగాసనము	33
పాణాయామము	34
శ్లోలు-శరీర లావణ్యము (కొన్ని చిట్కాలు)	38

దుస్తులు-వింతశోభలు

ఆభరణాలు-అలంకారాలు

దినపర్యక్తో దాగిన అందాలు

అందానికి అందం చేకూర్చే వూపులు

కేశ సంరక్షణ

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు,

M.B.B.S., I.A.S.E.C.T., F.C.I.P.,

స్పెషలిస్ట్ :- ఎలర్జీ & సెక్స్ కౌన్సిలింగ్.

గౌరీశంకర్ థియేటర్ రోడ్, కొత్తపేట, గుంటూరు-1.

వీరి కలం నుండి జాలువారిన- “సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథాలు”

సెక్స్ ఎడ్యుకేషన్ వెల : 24-00

సెక్స్ పవర్ వెల : 20-00

సెక్స్ సైన్స్ వెల : 18-00

(అత్యాధునిక కామశాస్త్ర రహస్యాలు)

వీటిలో శ్రీ-పురుష జననాంగ నిర్మాణాలు, కామసామర్థ్యానికి అవ
రించవలసిన విధానాలు, సుఖప్రాప్తిలేని శ్రీ-పురుషులకు వైద్య విధానాలు-
సలహాలు, బ్రహ్మచర్యం వలన ఆయువు పెరుగుతుందా ?, మృతానం
వలన “సెక్స్ పవర్” వృద్ధి అవుతుందా ?, వీర్య స్థలనాన్ని రోధిస్తే
ఏకాగ్రత పెరుగుతుందా ? లాటి అనేక విషయాలకు శాస్త్రీయ వి రణలు
ఇంకా- మానసిక, శారీరక సెక్స్ లోపాలకు “ఆధునిక చికిత్స ” గల
ఆత్యుత్తమ “సెక్స్ విజ్ఞాన గ్రంథములు”!

ప్రతులకు : “జనప్రియ పబ్లి కేషన్స్, తెనాలి-522 201”కి

కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదు M.O. చేయగలరు.

అందానికి మార్గాలు

ఆయుర్వేద రహస్యాలు

చర్మానికి- సౌందర్యం ఎంత ప్రధానమో, శరీరానికి- అవయవాల కుదిరిక, పలుత్వము అంత ప్రధానమై యున్నది. ఏ అవయవం సరిగా లేకపోయినా, ఆ వ్యక్తి వెలితిగానే కనిపించటం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా కను-ముక్కు తీరు బాగుండాలంటారు హృదయ సౌందర్యంలాగా శరీర సౌందర్యము అణిగివుండేది కానందున- ఏ లోపమైనా వెంటనే కొట్టవచ్చినట్లుగా కనిపిస్తుంది. పురుషుల్లోగానీ, స్త్రీలలోగానీ మెల్ల కన్ను పున్నా లేక కంటిలో పూపు న్నా వారి అందమంతా యెందుకూ పనికి రానిదౌతుంది. పుష్పిగోళు హస్త కోమలత్వాన్ని భంగపరుస్తవి. నోటిలో వుండే దంతముల క్రిమి చేరితే- దంత క్షయం కలిగి వరుసగా పళ్ళన్నీ ఊడిపోయి, కొద్ది వయసుకే దవడలు పిక్కుపోయి, చాలా వికారంగా కనిపిస్తారు. చాలా ఆకర్షణీయంగా వుండి, షాకచక్యముగా మాట్లాడుతున్నప్పటికీ- నోటి దుర్వాసన వలన ఎదుటి వారికి మన నుంచి దూరంగా తొలగిపోవాలనిపిస్తుంది చెవిలోనుంచి చీము కారటం, గుబిలి రావటం, అందానికి- ఆకర్షణకు అంతరాయమే!

శరీరం బలంగా వుండే- అవయవాలు పుష్టిగా వుంటాయి. పుష్టి గల అవయవాలు శరీరము యొక్క అందాన్ని ఇనుమడింప జేస్తవి. అందువల్ల అహారంలోనే పుష్టిగల పదార్థాలు భుజించటం చాలా అవసరం. బలాన్నిచ్చే ఔషధాలు (టానిక్ లు) గూడా బాగా పనిచేస్తవి వివాహిత స్త్రీ-పురుషులలో పరస్పరాకర్షణలు లోపించినప్పుడు ఒకరిపై ఒకరికి ఏహృద్రావం జనించే అవకాశము లున్నవి ముఖ్యంగా స్త్రీలు తమ అవయవ సౌందర్యాన్ని శ్రద్ధగా కాపాడుకోలేకపోతే- భర్తలు అన్య స్త్రీ వ్యామోహితులు కాగలరని "వాత్సాయనుడు" మొదలుగా గల శృంగార

శాస్త్రకారులు తెలియజేసియున్నారు. పురుషులు గూడా కొన్ని విధులు పాటించి, తమ శరీరావయవాలను సౌష్ఠ్యవంగా తీర్చిదిద్దుకొనకపోతే భార్య గూడా కొన్ని సందర్భాలలో ఏవగించుకొనే ప్రమాదమున్నది.

శృంగారానికి, స్త్రీ-పురుషుల పరస్పరానురాగానికి మూలం- సౌందర్యవంతమైన శరీరాంగ నిర్మాణమే అంటా దొక మహాకవి. శరీర నిర్మాణం అంతా బాగుండి, తలగానీ, చాతీగానీ చిన్నదిగా వున్న పురుషులు- చూచేవారికి హాస్యాస్పదంగా వుంటారు. అలాగే స్త్రీలకు అన్ని హంగులు బాగున్నా- చనుకట్టు లోపిస్తే వారి అందంలో చాలా కొరత కనిపిస్తుంది. కొందరిలో స్త్రీత్వం (వంధ్యాత్వం) లోపించటం వలన వారి అందం, యౌవనం అడవిగాచిన వెన్నెలలాగా, బూడిదలో పోసిన పన్నీరులాగా నిష్ప్రయోజనము తొతవి శరీరానికి సంబంధించిన కొన్ని సమస్యలు ఇతరులకు చెప్పేవి గావు అట్టివాటికి పరిష్కార మార్గాలు ఎవరికి పారే వెదకుకొనటం చాలా ఉత్తమం. అందుకే ఈ “వైద్య విధానాలు” మీ ముందుకు తెచ్చాము.

శరీరానికి చర్మం చాలా ప్రధానమైనది. చర్మం బాగా వుంటేనే ఆయా అవయవాలకు గల అందం రాణిస్తుంది. ముఖం అందంగా ఉన్నా- మెంటిమలు, మచ్చలు, వెంట్రుకలతో కూడి వుంటే- చూచేవారికి చాలా అసహ్యంగా కనిపిస్తుంది ఎంత అందం కలిగి వున్నా తలలో కొంత భాగం బోడిగా వుండటం, వెంట్రుకలు పల్చగా వుండి- లోపలి మాడు కనిపించటం, వెంట్రుకలు సగ్గర రహితంగా నిక్కబొడుమకొని వుండడం, నల్లని వెంట్రుకల కొన్ని తెల్ల వెంట్రుకలు రావటం తీరిని శాపంగా వుంటుంది అ గే కాళ్ళు-చేతులు, ఇతర అవయవాలు, చాలా కోమలరీగా వున్నప్పటికీ- గడ్డి, చిడుము మొదలగు చర్మవ్యాధులు కలిగివుంటే వారిని చూచి ఏవగించుకోవటం ఖాయం !

ఆరోగ్యంగాను, అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను- వుండాలను కొనే వారికి ముఖ్యంగా వారి చర్మ సంరక్షణ విషయంలో బాగా శ్రద్ధ

వుండాలి. కొన్ని కొన్ని వ్యాధులు ఇతరులకు చెప్పలేనివిగా వుంటాయి. కొన్ని వ్యాధులకు తగిన మందులు కూడా లేవేమో? సులభంగా ఈ ప్రగంధంలోని “రహస్య యోగాల” ద్వారా ఎవరికి వారే మందులు వాడుకొని, శరీర సంరక్షణతో బాటుగా దాన్ని అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను తీర్చిదిద్దుకో వచ్చును

చర్మ వ్యాధులు - నివారణ

1. ఎందు అరటి ఆకులు కాల్చిన బూడిదలో పసుపు కలిపి, ప్రతి పూటా 10 గ్రాములు లోపలికి సేవింపుచూ, దానినే నీటిలో గలిపి శరీరముపైన వ్రాయుచున్న - బొల్లి మచ్చలు నశింపగలవు.

2. అడవి తులసి ఆకును మెత్తగా నూరి, పైన మర్దన చేసిన చర్మవ్యాధులు (మచ్చలు) తగ్గిపోగలవు.

3 కవిరి (కాదు) చూర్ణము అరతులము, రసకర్పూరము పావు తులము కలిపి, మెత్తగా నూరి, కొబ్బరి నూనెలో కలిపి వ్రాస్తుంటే - చిడుము, గజ్జి తగ్గిపోగలదు

4. చెదుపుచ్చాకు రసములో - పసుపు కలిపి వ్రాసిన - శరీరము నందలి దురద, గజ్జి పొక్కులు మొదలగునవి క్రమక్రమముగా నశించిపోగలవు

5 ఆవనూనెలో - జిల్లేడాకుల రసము, పసుపు కలిపి వ్రాస్తుంటే - చర్మ రోగములన్నీ గూడా నశించిపోగలవు

6 తుమ్మి ఆకు రసంలో కొలదిగా ఉప్పు కలిపి వ్రాసిన చిడుము, గజ్జి, ఒంటి దురదలు తగ్గిపోగలవు.

7. నాగకేసరములు - పుల్ల మజ్జిగతో నూరి, వ్రాయుచున్న అన్ని రకమైన చర్మవ్యాధులు అంతరించిపోగలవు

8 నారింజపండుపై గల చర్మమును, నారింజ ఆకులను కాల్చి, మనిజేసి, ఆ మనిని కొబ్బరినూనెతో వ్రాయుచున్న - సమస్త చర్మ వ్యాధులు అంతరించిపోగలవు.

9. కొంచెము పసుపు, కొలది బెల్లము-గో మూత్రము నంద కలిపి ప్రతి దినము ప్రాతఃకాలంలో కొన్ని దినములు వరకు సేవింపు చున్న బోదకాలు తగ్గిపోగలదు

10 మర్రివిగుళ్ళు దెచ్చి, పసుపును జేర్చి, పులి పెరుగుతో మెత్తగా నూరి, పైహతగా రాయుచున్న - పామా, గజ్జీ, చిడుము అంత రించిపోగలవు

11 కాలి పగుళ్ళలో మర్రిపాలు పోయుచున్న యెడల పగుళ్ళు, అంతరించిపోగలవు.

12 సరస్వతీ ఆకును దెచ్చి, బాగా నలుగగ్గాట్టి, 2 శేర్ల-నీళ్ళలో వేసి, ఆ నీరు 1 శేరు మిగులు వరకు మరగకాచి చల్లారిన తరువాత 3 నీటితో కడుగుతున్న - దారుణమైన చర్మవ్యాదులు కూడా నివారింపబడ గలవు.

13 ముల్లంగి గింజంను, ఉత్తరేణి ఆకరసముతో నూరి పై రాయుచున్న బొర్లిమచ్చలు హరించిపోగలవు

14. మూర్కొండాకు పసరుతో సల్లజీలకర్ర చూర్ణమును కలిపి పైకి రాయుచున్న - దద్దుర్లు, చిడుము వగైరాలు నశించిపోగలవు

సుఖవ్యాధుల వలన కలిగే అందవికారమునకు

1 ఈడుగవేరునకు సమభాగం మైసాక్షిని జేర్చి, మెత్తగా నూరి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు గట్టి ప్రతి దినము సేవింపుచున్న సవాదు పుండ్లు వలన కలిగే బాధ లువశమొంది మచ్చలు పూర్తిగా మాసిపోగలవు

2 తానికాయలోని పప్పును గంభముగా అరిగదీసి ఆ గంధవ పైన రాసిన సవాయి సంబంధమైన పుండు, మచ్చలు హరించిపోగలవు.

3. తుమ్మచెట్టు ఆకును మెత్తగా నూరి మచ్చలపై నలుగు బెట్టుచున్న యెడల సవాయి సంబంధమైన మచ్చలు క్రమక్రమముగా మాసిపోగలవు

4. ఫిరంగి చెక్కను చూర్ణము గావించి- తురక వేపాకురసముతో ప్రతిదినము 10 గ్రాముల చూర్ణము తోపలికి (కడుపులోకి) నేవింపు పున్న- సుఖవ్యాధి వల్ల గలిగిన దారుణమైన మచ్చలు, పొడలు హరించిపోగలవు ఇది గొప్ప అనుభవ సిద్ధ యోగము.

5. మశూచి సోకి తగ్గిపోయిన అనంతరము పొక్కులు తగ్గ కున్నచో వేపాకుతో పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి పైన రాయుచున్న పొక్కులు తగ్గిపోగలవు.

6. కొందరికి అండములు (వృషణములు) బాగా పెరిగి చాలా సకారంగా వుండటమే గాక- నడవటానికి, కూర్చోవటానికి గూడా ఇబ్బందిగా వుంటుంది అట్టివారు ప్రారంభదశలోనే- తెల్లజిల్లేడు కీరునకు గల పై పట్టను (కలితో) మెత్తగా నూరి అండములకు మంద ముగా రాయుచున్న వాటి పెరుగుదల ఆరంభమవుతుంది.

చర్మ సౌందర్యము కొలువకు

1. మంచి గంధముతో బాటుగా కస్తూరి పసుపు (అమ్రగంధి) యొక్క గంధమును గూడా కలిపి ప్రతి దినము ఒంటికి లేక ముఖము నకు బాగా మర్దన చేయుచున్న చర్మము సున్నితమైన, కొన్ని దినములకు సౌందర్యవంతము, కాంతివంతము కాగలదు.

2. చెంగల్వ కోష్ఠును మాడీ ఫలముల రసమునందు వారము రోజులు నానబెట్టి తరువాత దానిని మెత్తగా లేహ్యమువలె మర్దనచేసి పుండుకొని ప్రతిదినము ఆ లేహ్యమును ముఖమునకు వ్రాసుకొనుచున్న ముఖచర్మము కోమలమై, ప్రకాశవంతము కాగలదు.

3. పసుపునందు జిల్లేడుపాలు పోసి బాగా మెత్తగా నూరి ఆ గంధమును స్నానమునకు 1 గంట ముందుగా ముఖమునకు రాచి, బాగా మర్దన చేసి, ఆరిపోయిన తరువాత స్నానము గావించుచున్న కొలది సనములలో ముఖమునందు గల నల్లదనము విరిగిపోయి, చాయ కలుగ గలదు. పొడలు, మచ్చలు కూడా పోగలవు

4 మణిసీలను మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ పొడిని ఆవనూనె యందు వైచి కాచి చల్లారిన తరువాత వడకట్టవలెను ఇట్లు వడకట్టిన ఆవనూనెను పొట్టపండు యొక్క గుచ్చలతో కలిపి నూరి రాచిన యెడల శరీరముపై గల శోభి మరీయు తెలుపు, నలుపు, గోధుమ రంగులు గల మచ్చలు రూపుమాసి పోగలవు.

5 తుంగదుంపలు, కస్తూరి పసుపు- మెత్తగా చూర్ణము గావించి- ఆ చూర్ణమునకు సమభాగముగా పెసరపిండి కలిపి, ఈ మొత్తమును ఒక నీసాలో భద్రపరచి- ప్రతిదినము ఒంటికి నలుగు బెట్టుకొనుచున్న చర్మ వ్యాధులు హరించుటేగాక- శరీరము సౌందర్యవంతముగా, మృదువుగా నుండగలదు

6. పొట్లకాయలు గిల్లినప్పుడు, విరిచినప్పుడు కారే సొనచే శరీర మందలి శోభి మచ్చలను రుద్దుచున్న శీఘ్రముగా అవి మాసిపోగలవు

7 బావంబాలు, పెసలు, తుంగదుంపలు, కస్తూరి, పసుపు సమ భాగాలుగా తీసికొని మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును ప్రతి దినము నలుగుగా ఉపయోగించుచున్న శరీరము సున్నితము, కాంతి వంతము కాగలదు

8. ముషిణిచెట్టు ఆకుల రసమునందు, దాని పండును మెత్తగా నూరి- ముఖమునకు గాని, శరీరమునకు గాని రాయుచున్న కొలది దినములలో శరీరము యొక్క రంగు మారి, చక్కని వర్ణము కలుగును. కాంతివంతముగా అందముగా నుండును

9. జాజికాయను నీటితో గంధముగా నరగదీసి దట్టముగా రాయు చుండిన వికారముగా నున్న మొటిమలు నశించి ముఖము అందముగా నుండగలదు.

10. పాలచెట్టు ఆకులను మెత్తగా నూరి, నలుగు బెట్టుచున్న ముఖమునందు గల వికారముగా మొటిమలు పోయి, ముఖవర్చస్సు పెంపొందగలదు.

11 మద్ది చెట్టునకు గల పట్టను మెత్తగా గంధమువలె నూరి ముఖమునకు రాయుచున్న గొప్ప గొప్ప మొటిమలు గూడా తగ్గిపో గలవు

12 చిరు సెనగలు, మర్రిచిగుళ్ళు కలిపి మెత్తగా నూరి మొటిమలకు రాసిన యెడల నశించిపోగలవు

కేశ సౌందర్యము కల్గుటకు

1. చిక్కని నువ్వుల నూనెలో తగు మాత్రం ఊడిగింజలు నలుగగట్టి వేసి ఆ నూనెను సుమారు 2 గంటల వరకు కాచి, బాగా చల్లార్చిన తరువాత వడియగట్టి, సీసాలోబోసి యుంచి, ప్రతిదినము వెంట్రుకలకు రాయుచున్న శిరో రోగములు నశించి, వెంట్రుకలు గట్టిపడి తుమ్మెద రెక్కలవలె నిగనిగలాడుచుండగలవు.

2. మందార పువ్వులు 1కిలో బాగా నలుగగట్టి, 1కిలో నువ్వుల నూనెలో వేసి ఒక రోజు నానబెట్టిన తరువాత మరుదిన మా నూనెను పూలతో సహా 1 గంటసేపు కాచి చల్లారిన తరువాత వడగట్టి- ఆ నూనెను ప్రతిదినము శిరోజములకు రాచుకొనుచున్న వెంట్రుకలు సుకుమారముగా కాగలవు. వత్తుగా పెరుగును. తెల్ల వెంట్రుకలు పోగలవు

3. యౌవనదశలో తల వెంట్రుకలు తెల్లబడిన యెడల నున్నగా గుండు చేయించి, పాలతో గన్నేరు వేరును బాగా నూరి, తలనిండా దట్టముగా రాచిన (ఈ ప్రకారం 4-5 రోజులు చెయ్యాలి) తెల్లవెంట్రుకలు రావు

4. 1 లీటర్ ఆవుపాలు, 1 లీటర్ గుంటకలగరాకు రసం, 1 లీటర్ నువ్వులనూనె, యష్టిమధుకము 3 తులాలు (యష్టిమధుకం నలగగట్టి వేయాలి) కలిపి ఒక కుండలో బోసి, నువ్వులనూనె మిగిలిన వన్నియు ఇనికిపోవువరకు పోయ్యిమీదబెట్టి కాయవలెను. (అనగా ఈ

మొత్తం 1 లీటర్ అగువరకు కాయాలి) బాగా చల్లారిన పిమ్మట ఆ నూనె వడగట్టి- వశ్యము చేయుచున్నను తలకు మర్దన గావించుచున్నను తెల్ల వెంట్రుకలు నశింపగలవు

5. గుంటకలగర పువ్వులు, జపా పువ్వుములు మేకపాలతో నూరి, ముద్దజేసి, ఆ ముద్దను ఒక ఇనుపపాత్రలో బెట్టి, మాతవేసి, వారం రోజులు భూమియందు పాలివేసి తిరిగి ఆ ముద్దను గుంటకలగర రసంతో నూరి- శిరస్సుకు మర్దనజేసి, ఒకరోజు రాత్రి ఆదేయించి, ఉదయమున తల కడిగివేసిన, తెల్లవెంట్రుకలు నశించి, నల్లబడగలవు. జాతు వత్తుగా పెరుగగలదు

6. చోళ్ళు (తమిదెలు) నల్లగా మాడ్చి, ఆ మనిని నువ్వుల నూనెలో వేసి, బాగా కాచి వడగట్టి- ఆ నూనెను వెంట్రుకలకు రాయు చున్న తెల్ల వెంట్రుకలు నల్లబడగలవు.

7 ఉమ్మెత్తాకులు రసము దీసి, ఆ రసమును తలపై బాగా మర్దన జేయుచున్న బోడితలపై వెంట్రుకలు రాగలవు

8 గురువిందాకు మెత్తగానూరి, మర్దన గావించుచున్న (రోజుకి 2 మార్లు) పేనుకొరుకుడువల్ల కల్గిన బోడితనము పోయి వెంట్రుకలు రాగలవు

9 ఏనుగు దంతమును దెచ్చి సన్నని రజనుగాజేసి దానిని బాగా మాడ్చి, ఆ మనిని నూనెలో వేసి, కాచి, వెంట్రుకల కా నూనె రాయుచున్న తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడి వత్తుగా, పొడవుగా పెరుగగలవు.

10. పచ్చికొబ్బరి బాగా రుబ్బి, పాలు పిండి- ఆ పాలను శిరము నకు మర్దన జేసిన చుండ్రు నశించి, వెంట్రుకలూడుట పోగలదు. జాత్తు నల్లగా పెరుగును.

11 గంజాయి ఆకు పచ్చిది దెచ్చి, రసమును దీసి ఆ రసమును రాయుచున్న చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు నశింపగలవు వెంట్రుకలు మౌళుచును.

12 గోరింటాకు రసమును- కొబ్బరినూనెలో గలిపి, తలకు మర్దన చేయుచున్న- వెంట్రుకలూడిపోవుట ఆగి, శిరోజములు గట్టిపడ గలవు

13. జీడిగింజలలోని - జీడిని తీసి, మెత్తగానూరి, తేనె కలిపి, తల్లిపై ధాయుచున్న- బట్టతలపోయి, వెంట్రుకలు రాగలవు.

14 4 తులముల వెన్నపూసలో- రెండు నిమ్మకాయల రసము పోసి, బాగా నూరి, ఆ వెన్నను ఒక గాజు లేక పింగాణి పాత్రలోపెట్టి, నిండా నీళ్ళుపోసి, మూత తీసి 2 రోజుల వరకు ఆ ప్రకారమే వుంచి, తరువాత ఆ వెన్న 25 మార్లు నీళ్ళతో కడిగి, అతి స్వల్పంగా (2 గస గసాల ప్రమాణం) కళ్ళలో బెట్టిన- కనురెప్పల వెంట్రుక లూడిపోవు వ్యాధి అంతరించగలదు. ఇది ఒక అద్భుత చిట్కా యోగము !

15. పల్లెరువువ్వులు, నువ్వుపూలు సమభాగములుగా దెచ్చి, తేనె, నెయ్యి కలిపి నూరి, శిరమునకు రాచిన- పేను కొరుకుడు నశించి, వెంట్రుకలు రా గలవు.

16 పొగాకును- ముక్కలుగాజేసి, కొబ్బరినూనెలో బదారు రోజులు నాననిచ్చి, తరువాత బాగా పీసికీ, వడకట్టిన ఆ నూనెను తలకు రాచుకొనుచున్న- చుండ్రు, పేనుకొరుకుడు వలన వెంట్రుకలూడి పోవుట ఆగిపోగలదు.

17. శరీరమునరదు, ముఖముపైన- ఇంకా కొన్నిచోట్ల అంద వికారముగా వెంట్రుకలు కలిగియున్నప్పుడు- జమ్మిచెట్టు ఆకురసముగానీ, లేక చెక్కయొక్క రసమునుగానీ- ఆ వెంట్రుకలపై మర్దన జేసిన- అవి ఊడిపోగలవు ఆ ప్రదేశంలో పసుపుచే ప్రతిదినము నలుగు పెట్టు చున్న తిరిగి మొలకెత్తవు. ఇది రహస్య యోగము.

18 కుసుంబా గింజలనూనెను వెంట్రుకలపై రాచి, బాగా మర్దన పొంది- పిమ్మట పసుపుతో గట్టిగా నలుగుబెట్టిన- ఆ వెంట్రుక లూడి పోయి, మరెన్నటికీ రావు

శరీర వికారాలు - నివారణ

1. అడ్డరసపుచెట్టు యొక్క ఆకును దెచ్చి, వెచ్చచేసి, రసము పిండి, ఆ రసంతో శంఖచూర్ణమును కలిపి, వంటికి రాయుచున్న- శరీరము నుంచి వెడలు దుర్గంధములు పోగలవు.

2. బోడతరమనే చెన్ను- వ్రేళ్ళతోసహా పెళ్ళగించి దెచ్చి, నీడలో ఎండబెట్టి మెత్తగా చూ ము గావించాలి ఈ ర్ణమును ఒక స్పూన్ తీసుకొని, నీటిలో గలి , ప్రతిరోజూ రెండు టలా సేవింపు చున్న- శరీర దుర్గంధము లం రించగలవు (ఇది సి యోగము)

3. మారేడు దళములు నూరి, రసముదీసి, ఆ సమును- శరీరము నకు పూసికొన్నను లేక లోపలికి ద్రావుచున్నను- శరీర దుర్గంధములు పోగలవు

4. చిలుకకూర రసమునందు- సముద్రప్రేన చూర్ణము గలిపి, శరీరమునకు రాయుచున్న- దుర్గంధములు పోగలవు.

పుష్పి గోళ్ళు

5. చిరియొక్క వ్రేళ్ళు- నీడలో ఎండబెట్టి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణము గోరులో కొంతపెట్టి, కొంత చూర్ణము లోపలికి తేనెతో సేవింపుచున్న- పుష్పిగోళ్ళు అంతరించి, అందముగా రాగలవు .

6. జీడి గింజలలో నుండు జీడిని అరగదీసి, గోళ్ళకు రాయు చున్న- పుష్పిగోళ్ళు పోగలవు.

7. కుప్పింటాకు రసము నందు- గుల్లెనున్నము, పసుపు కలిపి- గుడ్డకు రాచి, ఆ గుడ్డను గోళ్ళకు వేసి కట్టుచున్న- పుష్పిగోళ్ళు త్వరగా పోగలవు.

శరీరము తగ్గుటకు

8. తక్కిలి వేరు కషాయముతో- గో మూత్ర నిలాజిత్తును కలిపి ప్రతిదినము సేవింపుచున్న-శరీర స్థౌల్యము (భారీ శరీరము) తగ్గిపోగలదు.

9. ప్రాతఃకాలము నందు ప్రతి దినము చల్లని నీటియందు తేనెను కలిపి, త్రాగువారికి - ఊబ శరీరము (దొందురు ఒళ్ళు) తగ్గిపోగలదు.

10. పరిశుభము ప్రాతఃకాలమునందు యోగాసనములు వేయు చుండుట వలన, లేక చెమటపట్టు వరకు శరీరమునకు కఠిన పరిశ్రమ కలిగించుట వలన - ఊబ శరీరము (పనికిరాని ఒళ్ళు) తగ్గగలదు.

11. కొంతకాలం వరకు - గోధుమ రొట్టె, పాలు, పండ్లు ఆహారంగా తీసుకొని; కాలము గడుపుచున్న - శరీర లావు క్రమక్రమముగా తగ్గిపోగలదు.

నేత్ర సంబంధము

1. అవినె ఆకు మెత్తగా నలుగగొట్టి - ఒక కుండలో బాగా ఉడుకబెట్టి, దాని రసమును గుడ్డలో వేసి పిండి, దినమున కొక ఆర ఔన్స్ చొప్పున లోపలికి నేవించుచున్న - రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

2. ఆముదపు చెట్టునకు గల లేత చిగుళ్ళను ప్రతిదినము రెండు మూడు తినుచున్న - రేచీకటి పోగలదు. ఈ ఆముదపు చిగుళ్ళనే - మేక పాలలో వేసి, కాచి, చల్లారిన తరువాత, ఆ పాలు కళ్ళలో వేసిన - కంటి వెంబడి నీరు కారుట శమింపగలదు.

3. పిల్లపీచర చిగుళ్ళు దెచ్చి, నేతిలో వేయించుకు తినుచున్న - రేచీకటి అద్భుతముగా పోగలదు.

4. మిరియమును - పెరుగుతో ఆరగదీసి, కండికి కాటుక బెట్టు చున్న - రేచీకటి తొలగిపోగలదు.

5. జమ్మి పువ్వులు - ఆవు నేతిలో ఉడికించి, నేత్రములపై వేసి కట్టిన - కలకలు, ఎరుపులు, నీరుగారుట తగ్గిపోగలదు.

6. జిల్లేడు వెరు నలుగగొట్టి, ఆ ముద్ద కొలది నేపు నీటిలో వేసి వుంచిన తరువాత ఆ నీరు వడగట్టి, కళ్ళలో వేసిన యెడల - నేత్ర సంబంధమైన వికారములు తగ్గిపోగలవు.

7. దేకుచెట్టు పువ్వులు- ఆపునేతితో వెచ్చచేసి, కళ్ళపై వేసి కట్టుకట్టిన- మంటలు, దురదలు, కలకలు శమింపగలవు.

8. తములపాకుల యొక్క తొడిమలను నూరి, రసమును దీసి, ఆ రసము ఒకటి రెండు చుక్కలు కళ్ళలో వేయుచున్న- నీరుకారుట, ఎరుపులు హరించగలవు

9. నీరుల్లిపాయల రసము- ఒకటి రెండు చుక్కలు కంటిలో వేయుచు, గోంగూర పులుసుతో అన్నము తినుచున్నచో- రేచికటి పోగలదు

10. మసాంబ్రమును దెచ్చి, పసుపుకొమ్ము రసంలో నూరి, కంటిచుట్టూ పట్ట వేయుచున్న- పుసులు కట్టుటపోవును. మరియు దుర్మోసములు, వాపులు, దురదలు గూడా హరింపగలవు.

11. వంటాముదము నందు- పమిడిపత్తితో చేసిన వత్తిని వేసి, వెలిగించి, ఆ దీపపు మసినీ- బాగా తోమిన రాగి పళ్ళెమునకు పట్టింది. ఆ మసినీ గీకి- ఇందు పచ్చ కర్పూరము తగు మాత్రముగా కలిపి, కొద్దిగా ఆముదము వేసి, మర్దన గాపించిరవో- కాటుకవలె నగును ఆ కాటుకను శ్రీ-పురుషులు నేత్రములకు ధరించిన నేత్రవ్యాధులు అంత రిందుటేగాక, వారి ముఖ సౌందర్యము ఇనుమడించి, ఆకర్షణీయముగా నుండగలరు. (సాన యందు మంచి గంధపుచెక్క నరగదీసి, ఆ గంధ మును రాగి పళ్ళెమునకు ముందుగా పట్టింది, తరువాత పొగ పట్టించ వలెను.

చెవి సంబంధము

1. జాజి ఆకులు ముద్దగా నూరి, వెచ్చచేసి, రసమును పిండి, ఆ రసమును చెవిలో పోసిన లోపలి కురుపులు మాని, రక్తము కారుట మానును.

2. తములపాకులు, వక్క, సున్నము, లవంగాలు, జాపత్తి, పచ్చకర్పూరం వీటిని బాగా నోటిలో నమలి- ఆ ముద్దను గుడ్డలో వేసి,

పిందగా వచ్చిన రసమును- చెవిలో పోసిన యెడల- లోపల నున్న వ్రణాలను నివారించగలదు.

3. మునగచెట్టు యొక్క వేరును మెత్తగా నూరి, రసంతీసి, ఇందు కొద్దిగా తేనె, నువ్వులనూనె, సైంధవ లవణములు కలిపి, చెవిలో పోసిన యెడల- అంతర్గతముగా నున్న అనేక వ్రణములను పోగొట్టును

4. ముల్లంగి దుంపను నూరి, రసముతీసి, కొలదిగా వేడిచేసి, చెవిలో పోసిన యెడల, అనేక శూలాలను హరించగలదు.

గొంతు సంబంధము

కొంతమంది మాట్లాడుతుంటే “వీణానాదం” వలె ఉంటుంది. మరి కొందరు “కోయిలలు కూసినట్లు” తీయగా మాట్లాడుతుంటారు మృదు మధురంగా వుంటుంది కొందరి కంఠస్వర లక్షణం! మాటలనేవి కంఠం (గొంతు) ద్వారా కలిగే శబ్దతరంగాల వల్ల వస్తవి గొంతులో ఏదో ఒక విధమైన దోషం ఉన్నప్పుడు స్వరం సరిగా పలకటం మౌనినేస్తుంది. రూపము, సౌష్ఠవములతో శరీరము చక్కగా ఉన్నప్పటికీ- కంఠస్వరం బొంగురుగానో, పిలగానో, కీచ స్వరంగానో ఉన్నా- లేక మాట్లాడే సమయాలలో ధారశంకా లేకపోయినా, పొడిరగ్గ వచ్చి బాధిస్తున్నా, ఇంకా కంఠ సంబంధంగా మాటలకు అంతరాయం కలిగించే లక్షణాలు కలిగి ఉన్నా చాలా ఇబ్బందిరంగా ఉండటమే గాక ఎదురైనా- వీరి మాటలను విని బరించగల సహనాన్ని కోల్పోయి, విసుగుదలను చూపటం తటస్థించును. అందువలన గొంతు విషయంలో అన్ని వేళలయందు శ్రద్ధ వహించక తప్పదు కొన్ని సమయాలలో- వాతావరణం మార్పుల వల్ల కూడా కంఠ స్వరం దెబ్బతినే అవకాశము లున్నవి. ఆయా సందర్భాలను పురస్కరించుకొని ఈ క్రింది విధంగా కంఠాన్ని, స్వరాన్ని సక్రమరూపంలో ఉంచుకోవచ్చును.

1. ఆకస్మాదికర్రను దెచ్చి, యెండించి, బాగా నలుగగొట్టి, మెత్తటి చూర్ణంగా చేసిన పిమ్మట బ్రద్రపరచి, ప్రతి దినము ఒక స్పూన్ మోతాదు గల ఈ చూర్ణములో లేనె కలిపి, సేవింపుచున్న యెడల- మాటలలో గల వ్యత్యాసములు తొలగిపోయి, కొలది కాలమునకే చిలుక పలుకులు వంటి వాక్కులు గలవారగుదురు

2. తమలపాకులు, వేరు మిరియాలు సమభాగాలుగా కలిపి, బాగా నలుగగొట్టి, ఆ ముద్దను నోటియందుంచుకొని, కొలది కొలదిగా ఆ ద్రవమును మ్రింగుచున్న- క-రస్వరము నందు కలిగిన వివిధ దోషములను, బొంగురుతనమును పోగొట్టి, చక్కని స్వరము కలుగు నట్లు చేయగలదు.

3 పిల్లపీచర తీగలను- నీడలో యెండించి, మెత్తని చూర్ణము గావించిన పిదప ప్రతినిత్యము ఆ చూర్ణమును గోమూత్రము నందు కలిపి, సేవింపుచున్న- గొంతునకు కఫము అడ్డపడుట, గురగురమనుట, కీచుగొంతుగా నుండుట మొదలగు అనేక విడములైన కఫ జనిత కంఠ దోషములను బోగొట్టి, స్వరమును చక్కగా నుంపగలదు.

4 చేదు పుచ్చచెట్టు యొక్క వేరు చూర్ణమును ప్రతి నిత్యము గోమూత్రముచే సేవింపుచూ- మరియు అదే వేరును గోమూత్రముచే అరగదీసి, ఆ గంధమును కంఠముపైన రాయుచుండిన యెడల- కంఠము నందు గల కాయలు, గ్రంథులు, గండమాలు హరించి, కంఠస్వరము బాగుపడగలదు

5. చింతాకును- మెత్తగా నలుగగొట్టి, నేతితో గానీ లేక అముదముతో గానీ వెచ్చచేసి, గుడ్డలోవేసి, కాపు కాయుచున్న- వాతావరణంలో కలిగే మార్పులవల్ల సంభవించే గొంతువాపులు శమించి, స్వరం బాగు పడగలదు. ఇది అనుభవ యోగము.

6 నల్లజీలకర్రను మెత్తగా నూరి, ఆ పొడిని నేతియందు గానీ అముదము నందు గానీ బాగా వేడి చేసి (ఉడికించి), పైన పట్టువేసిన- కంఠమునకు కలుగు అన్ని విధములైన వాపులు నివారించబడగలవు.

7 చేదు పొట్టకాయను- నీడలో బాగా యెండించి, మెత్తటి చూర్ణముగు వరకు నలుగగొట్టి, ఆ చూర్ణమునందు- తేనెజేర్చి, ప్రతి దినము సేవింపుచున్న- కంఠము నందు కలుగు గిలిగింతలు, పొడి దగ్గులు నివారించబడగలవు.

8. పెద్ద ఉసిరికపండ్లను నీడలో బాగా యెండించిన పిమ్మట వాటిని దంచి, మెత్తటి చూర్ణముగాజేసి, ప్రతి దినము పావు లీటర్ పాలలో- రెండు-మూడు టీ స్పూన్ల ఉసిరిక గిడ్డ, చూర్ణము కలిపి, బాగా కాచిన తరువాత కొంచెం నెయ్యి జేర్చి, సేవీపుచున్న- పొడిదగ్గులు నిర్మూలించబడుటేగాక, స్వర సంబంధమైన దోషము లంతరించగలవు.

9. కఞ్చోరములను- మెత్తగా చూర్ణము గావించి, ప్రతివిత్వము ఈ చూర్ణమును తేనెతో కలిపి, సేవింపుచున్న- అన్ని విధములైన దగ్గులు హరించి పోగలవు. జలుబువల్ల (శీతాకాలంలో) కలిగిన గొంతు నొప్పులు, గీర మొదలగున వన్నియు నివారించబడ గలవు

10. సీమ కరక్కాయలు, జాజికాయలు, కవిరి (కాచు=Catechu) ఏలకులు సమ భాగములుగా తీసుకొని, మెత్తగా ము చేసి, ఆర స్పూన్ చూర్ణము ప్రతి నిత్యమూ, తేనెతో సేవింపుచు - ఎన్ని దినము లకు తగ్గని, శరీరములో జీర్ణించుకుపోయిన దగ్గులన్ని తగ్గిపోగలవు.

11. నీరు సున్నమును- జిల్లేడు పాలతో రి, యెండబెట్టిన తరువాత నిప్పులలో కాల్చి, అటుపిమ్మట తాంబూలమునందు తగు మాత్రముగా నుపయోగించుచున్న- సాధారణమైన అన్ని దగ్గులు నివారించబడగలవు

మశూచి నిరోధము

పుట్టుకతో నవమన్మథాకారులై నప్పటికీ- మశూచి శోకినదైన ముఖమంతా గుంటలుపడి, చాలా అందవికారంగా కనిపిస్తుంటారు. ఈ వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి కురూఘ్నత్వం ఉంటుంది ఈ వ్యాధి వచ్చిన తరువాత ఆరికట్ట గలగటం- ఏ వైద్యశాస్త్రంలోను కనిపించదు రాకుండా తగిన రక్షణ పొందుట యొక్కదే మార్గము !

1. స్కోరుకం (పెద్దమ్మవారు) అనేది అంటువ్యాధి. ఏ గ్రామంలో నైనా- ఈ వ్యాధి ఎవరికైనా కనిపిస్తే (స్కోకితే) ఆ పరిసర ప్రాంతాలకే వ్యాపించే ప్రమాద మున్నది గాబట్టి అట్టి సమయాలలో ముందుగా, చేదు పొట్ల వేర్లు దెచ్చి, నలుగగొట్టి, నీటిలో వేసి, ఆ నీరు నాల్గవ వంతు. మిగులునట్టుగా దిగ కాచి, అనునిత్యమూ, ఈ నీరు అరబెన్స్ నేవించు చుండిన యెడల- అట్టివారికి మశూచిక (Small-Pox) వ్యాధి వలన ప్రమాదముండదు. (దీనిని నేవించునప్పుడు విరేచనములు కాకలవు.)

2. మశూచి కానుమానము కలిగినప్పుడు- అడ్డసరమును సమూలంగా నూరి, రసంగా తీసి, అందులో తెనె కలిపి నేవించిన- వ్యాధిని నిరోధించగలదు

3. మశూచికము వ్యాపించి యున్నప్పుడు- కాకరాకులను నూరి, రసము తీసి, దానియందు సమానంగా నిమ్మపండ్ల రసము కలిపి, నేవించు చున్న- మశూచి వ్యాధి వలన బాధ యుండదు ఇది అనుభవ నిర్ణయోగము!

4. “మశూచికము వచ్చింది” అనే అనుమానం కలిగిన వెంటనే కానుగు వేరు రసము, ఉసిరిక పండ్ల రసము సమముగా కలిపి, అందు పంచదార, తెనె కూడా చేర్చి నేవింపుచున్న- వ్యాధిని ప్రారంభమందే అరికట్టగలదు

5. మశూచిక వ్యాధి ప్రారంభించిన వెంటనే చందనమును ముద్దగా నూరి, చిలకకూర యొక్క రసముతో నేవించిన- వ్యాధి ప్రమాది చమండా నివారించబడగలదు.

మశూచికము తీవ్రముగా స్కోకియున్న సమయములో- చిన్న విగాను మంచి ముత్యములు తొమ్మిదింటిని నోటిలో వేసుకొని, మ్రొగి రు వెచ్చని నీరు త్రాగిన యెడల- మశూచిక వ్యాధి వలన బాధయుండదు. వ్యాధి నిరోధింపబడగలదు. ఇది అనుభవయోగము!

ఇతర ఉపయోగములు

శరీరం ఆరోగ్యముగా ఉన్నప్పుడే ఎవరికైనా “జీవకళ” ప్రకాశిస్తుంది. బహిర్గతంగాగానీ, అంతర్గతంగాగానీ. ఏ విధమైన బాధలున్ననూ....

అవి ముఖంలోని సహజ నిర్దమైన లావణ్యాని కంతరాయములు కలిగించును చిన్నదైనా, పెద్దదైనా బాధ బాధే ! కొన్ని బాధలు ఓర్పుకోవటానికి వీలుగా వుంటే, మరికొన్ని బాధలు ఓరిమిని పరీక్షించేవిగా వుంటవి. కొన్ని వ్యాధులు పైకి కనిపిస్తుంటవి. మరికొన్ని రుగ్మతలు చూచే వారికి కనిపించకుండా అంతర్గతంగా బాధను కలుగజేస్తుంటవి. పురుషులకు ఓజస్సు, తేజస్సు కలుగజేసే రేతస్సు (ఇంద్రియం)- చాలా మందితో పలు విధాలుగా సంప్రదించుకొంటుంది. ఇలా వీర్యనష్టాన్ని పొందేవారు- ఎంతటి బలవర్తక ఆహారాలు సేవించినా, రసాయన చికిత్సలు పొందినా- వెలవెలబోయి కనిపిస్తుంటారు తరచుగా వీర్య స్థలనాలను పొందేవారు అందంగా ఉన్నప్పటికీ- నీరిసంగాను, నిస్సత్తువగాను, పాలిపోయినట్లు ఉండటం సహజం ! కొందఱు పురుషులు ఒరిగీజం (అండముల వాపు) వలన చిత్రహింసలకు గురౌతుంటారు. ఇట్టివారు పదిమందితో ఉల్లాసంగాను, ఉత్సాహంగాను గడపాలంటే మానసికంగా చాలా బాధపడుతుంటారు. కొందరికి అండవృద్ధి (బుద్ధ) సంబంధించి, సరకయాతనను అనుభవిస్తుంటారు వీరు సదవాలన్నా, కూర్చోవాలన్నా చాలా శ్రమించవలసి ఉంటుంది పైకి మాత్రం చాలా అందంగా ఉన్నా, లోపల అండవృద్ధి చేత బాధపడుతూ, తమ తాత్కాలిక పురుషపుంగవులు చాలా మంది ఉన్నారు వీరికి లతో మాట్లాడాలన్నా, వారితో సరస సల్లాపాలకు దిగాలన్నా విపరీత నొడియంగా ఉంటుంది. వీరు తమ భార్యల వద్ద కూడా సంపూర్ణ ర సౌఖ్యాన్ని పొందలేని స్థితిలో- శాపగ్రస్తులవలె నిస్సారంగా జీవిస్తుంటారు.

మొలలు/రక్త మొలలు (మూలశంక) అనే వ్యాధి స్త్రీలకు, పురుషులకు కూడా కలుగుతుంటుంది. ఇది కొన్ని కొన్ని వారావరకాలలో- విపరీతంగా బాధిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధిగరి వారికి తరచూ విరేచనానుమానం కలుగుతుంటుంది ఈ విధమైన బాధతో- పదిమందితో కలిసి ఉత్సాహంగా పాల్గొనలేక- తమ బాధను తామే లిట్టుకుంటూ సతమత

మౌతుంటారు. కొందరికి అతి మూత్ర వ్యాధి సంభవిస్తుంటుంది. ఈ వ్యాధి వలన బాధపడువారు- నలుగురితో కలిసి ఉన్నప్పుడు, పలుమారులు అల్పాపమనమునకు వెళ్ళవలసి రావటంతో- “వారేమనుకుంటారో” ననే సీగ్గుతో అవమానాన్ని పొందినట్లుగా భావిస్తుంటారు రక్తాన్ని పలుచన చేసి, శరీర సౌందర్యానికి భంగం కలిగించే వ్యాధులతో- “కుసుమరోగం” ఒకటని చెప్పక తప్పదు. ఈ వ్యాధి స్త్రీలకు సంభవిస్తుంటూది అపురూప రావణ్య రాశులైనప్పటికీ - కుసుమ వ్యాధిచే పీడింపబడే స్త్రీలు- రక్త విహీనమై, నరములు బయటబడి, పాలిపోయిన శరీరంతో కళ్ళల్లో ప్రాణం పెట్టుకొని ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంటారు. వీరికి ఏ పని చెయ్యాలన్నా - అలసట, నిస్తాణం అధికంగా వూటూ ఉంటవి.

ఈ సంగతే- ఇంకా అనేక విషయాలతో స్త్రీ-పురుషు లిరువురు- ఈ సౌందర్యాన్ని, ఈ హాని కోల్పోయి, నిస్సహాయంగాను, నిస్తేగాను ఈ అమూల్య న జీవితమును- వృథాపరుస్తుంటారు. ఈ దురదహరించబడిన - రహస్య వైద విధానా ద్వారా వారి ది బాధలకు- చికిత్సలు పుకొని, ఆరోగ వంతులై- ఆనందంగాను, ఆనందంగాను- జీవితాన్ని ఖమయం చేసికో చ్చును.

శుక్ల (రక్త) నష్టం

పురు లలో- “శుక్ల నష్ట” మనేది అనే విధాలుగా ఉంటుంది. అతివేడి భేటంవల్ల- కొందరికి, మాసనిక ర్బలత్వంవల్ల- కొందరికి, ముష్టి దువాది చేష్టల ద్వారా కొందరికి ఈ నష్టం జరుగుతుంటే, మరురమైన లలుగని, స్వప్నాల ద్వారా- యిన్ని నష్టపడేవారూ కొందరుం దు ఏ విధంగా శుక్ల నష్టం జరిగిన దికి- ఫలితం ఒకే విధంగా ఉంటుంది కాబట్టి బాన్ని, జీవ శ , లేజస్సును కలుగ జేసే వీర్యశక్తి (శుక్ల కణాలు) దుర్బినియోగం మండా చూచుకొంటేనే మినమిసలాడే నవయౌవనం కలిగి ఆందం, లంకారం రాజింపునకు రాగల్గును.

1. చోళ్ళు అనే ధాన్యాన్ని - ఒక రోజుల్లా నీళ్ళలో నానబోసి, రురోజు కడిగి, యెండబెట్టి, దోరగా వేయించిన పిమ్మట వాటిని పత్తని పిండిగా వినరాలి కాచి, జల్లార్చిన పావుసేరు పాలో - మూడు లుగు చెమ్మలు పై విధంగా వినీరిన పిండిని వేసి, రుచి కొరకు పడిక ల్లం పొడిగాసి, పంచదార గాసి తగు మాత్రం కలిపి, రోజూ రెండు గంటలా సేవిస్తూ వుంటే - వేడివల్ల, ఇతర శారీరక మార్పులవల్ల కలిగే క్ష సప్తాలు అరికట్టబడి - బలంగానూ, పుష్టిగానూ వుండగలరు.

2. తంగెడు పువ్వులను సేకరించి, నీడలో ఎండించిన తరువాత - వాటిని మెత్తని చూర్ణము జేసి, ఒక బౌన్స్ ఇమ్ముమెట్టల రసంతో - క స్పూన్ తంగెడు పువ్వు చూర్ణము కలిపి, ప్రతినిత్యము సేవించు ండిన - వివిధ శుక్లగ్రస్తములు నివారించ బడగలవు. అతి ఉష్ణము తగ్గి, ఎవ జేయను.

3. దొండచెట్టు యొక్క వేర్లు దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన పిదప - త్రగా దంచి, చూర్ణము జేసి - ఈ చూర్ణమును ప్రతినిత్యమూ రెండు లా లేనెతో కలిపి సేవించుచున్న యెడల - శుక్ల గ్రస్తమును ఆపుచేసి, రమునకు - ధాతువృద్ధిని, శక్తిని కలిగించును దీనితో పాటుగా చిక్కలు సేవించుచున్న - మంచిది

4. తెల్లని నీర్లుపాయలను సన్నని ముక్కలుగా తరిగి, నేతితో గా వేయించి, పంచదార పాకము నందు కలిపి, ప్రతినిత్యము తిను న్న యెడల - అనేక విధములైన శుక్ల గ్రస్తములు అరికట్టబడతాయే క; అధిక వీర్యశక్తి, బలము కలిగి నవ యౌవనలవలె నుండగలరు.

5. పిప్పళ్ళు 100 గ్రాములు దెచ్చి, శుభ్రపరచి, ఏడు రోజులు మ పండ్ల రసము నందు నానబెట్టి (పగలు మాత్రం ఎండలో పెడుతుం లి), ఆ తరువాత వాటిని స్వచ్ఛమైన నిమ్మపండ్ల రసముతో నూరి, ద్దగా వచ్చిన తదుపరి కుంకుడు గింజలంత మాత్రలుగా కట్టి, అవి న తరువాత ప్రతి దినము ఉదయం - సాయంత్రం ఒక మాత్ర

వంతున అవుపాలలో సేవిస్తూ ఉంటే శుక్ల సప్తములు అరికట్టబడి,
వృద్ధి కలుగగలదు

వ రి బీ జ ము

1. గవ్వకాయ ముక్కలు లేక గవ్వచెట్టు ఆకులను- పొగాక
కలిపి మెత్తగా నూరి, వాచిన అండములపై పట్టువేసిన యెడల-
ముగా ఆ వాపు లంతరించి, బాధలు శమించగలవు

2. బాలింతపాలు, గవ్వపలుకులు సమభాగాలుగా కలిపి, :
పండ్ల రసముతో మర్దన జేసి, వాచిన అండములకు పట్టువేసిన యె-
త్వరితముగా వాపులుపోయి, బాధలంతరించును.

అండవృద్ధి (బుడ్డ)

1. తెల్లజిల్లేడు చెట్టుయొక్క పట్ట (పైతౌలు)ను దెచ్చి,
(పున్నీళ్ళు)తో బాగా మెత్తగా నూరి వృద్ధి నంది యున్న అండము
బాగా లేపన గావించ లేను. ఈ కారంగా ప్రతిదినము జేయుచు
గొప్పగా వృద్ధి నంది గ్న బు లైనను నివారింపబడి, అండవ
వాటి సహజ ని పొ గలవు ఇ ఆహార్య ప్రక్రియ !

2. చే పుచ్చ ట్టు వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండించిన :
దానిని మెత్త చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణమును తిరిగి ఆముదవ
బాగా మర్దనచేసి, ఉసిరిగ కాయలంత మూత్రముగా కట్టి, ఆరబెట్టి ఉం-
తః మాత్రను పావులీటర్ అవుపాలలో వేసి, బాగా కలిపి, ఆ పా
ముడు దినముల కొక పర్యాయము సేవింపుచున్న యెడల- దినది
వృద్ధిగా పెరిగిపోవుచున్న . అండముల (బుడ్డలు)కు వృద్ధి అంతరి
కొలది లమునకే వాటి సహజ స్థితి నందగలవు.

. అండములు వృద్ధినందుట ప్రారంభించిన వెంటనే
నించి, దిగుదన బిరుగా గోచీ పెట్టుచుండిన యెడల- వాటి పె-
దలన రోధించవచ్చును. ఆహారములో మార్పులు కూడా చాలా
సరము.

మొలలు (మూలశంఖ)

1. చేదు సొరకాయలోని బాగా ముదిరిన గింజలను- చవుటుప్పు కడుగుతో మెత్తగా నూరి, కుంకుడు గింజలంత మాత్రలుగా కట్టి, మూడుపూటలా- పూటకోక మాత్ర వంతున గేదె పెరుగుతో సేవించిన యెడల- మొలలు అంతరించి పోగలవు. (ఈ ప్రకారం వారం రోజులు సేవించాలి).

2. ఉసిరిగపండ్ల రసము, తిప్పన లను- గేదె మజ్జిగలో కలిపి, పూటకు పావులీటర్ వంతున ప్రతి దిన రెండు పూటలా సేవింపు చున్న- మొలల వ్యాధి అంతరించిపోగల

3. తీపికందగడ్డకు చుట్టూ వెలితి కుండా మట్టిని వత్తుగా పూసి, ఆరిన పిమ్మట- దానిని కిణకణలాడు నిప్పులలో వేసి, బాగా కాల్చిన తరువాత- దానిలోని గుజ్జులో కొద్దిగా ఉప్పు, కొంచెం నువ్వులనూనె కలిపి సేవింపుచుండిన- మొలలు అంతరించగలడు.

4. నెల్లిపిట్టు యొక్క ఆకులు దెచ్చి, తరిగి, గేదె మజ్జిగలో వేసి, పులుసుగా కాచి, త్రాగుచుండిన యెడల- మూలశంక వ్యాధి తొలగి పోగలదు.

5. తమలపాకుల తమ్మిని- పిలకల (మొలలకు రాచినయెడల- తక్షణమే బాధల లంతరించటమే గాక; అనతి కాలమునందే పిలకలురాలి పడిపోగలవు

6. తిప్పతీగెను- మెత్తని ముద్దగానూరి, గేదెమజ్జిగలో వేసి, కాచి, త్రాగుచుండిన- తీవ్ర బాధాకరమైన మొలల వ్యాధి కూడా ఉపశమించి, త్వరలో అంతరించిపోగలదు. ఇది అనుభవ యోగము!

7. మిరియాలు 10 గ్రాములు, కొంఠి 20 గ్రాములు, చిత్ర మూలము 80 గ్రాములు, అడవికంద 16 గ్రాములు తీసు ని, ఏడికవి గానే మెత్తని చూర్ణములుగా జేసి, పాత బెల్లము 500 గ్రాముల పాకము బట్టి, అందు ఈ చూర్ణము లన్నియు వేసి, బాగా కల , కొంచెము

నెయ్యి కూడా చేర్చి, లేహ్యముగా తయారుజేసి, ప్రతిదినము రెండు పూటలా నిరికాయంత లేహ్యమును సేవింపుచూ - మజ్జిగ, బాగా పండిన ఆరటిపం అనుపానముగా వాడుచుండిన యెడల - రక్తమును శ్రవించుచున్న, వ బాధాకరమైన రక్త మొల లింతరించి పోగలవు. ఇది నిర్ధరహస్యము

8. కరక్కాయలు - బాగా ఎండించి, మెత్తని చూర్ణముగాజేసి, ప్రతిదినము భోజనమునకు ఆరగంట ముందుగా ఒక టీ స్పూన్ చూర్ణమును - బెల్లములో కలిపి సేవింపుచుండిన - రక్త మొలల వ్యాధి అంతరించి పోగలదు.

9. దానిమ్మచెక్క, కొడిశపాల గింజ సమభాగములుగా గొని వని, మె గా నలు గొట్టి, నీటిలో వేసి, బా మరగబెట్టవలెను ఈ విధ గా నీరు ల్గవ వంతు మిగులు వ దిగకా, వడగట్టి, చ రిన ఆ షాయమును తిదినము స్నానీ కొని, ఇందు ఆ బెన్స్ నె క పి, రెండు టలా సేం న్న డల - తీవ్ర న రక్త లల య్విధి అంత చిపోగల .

10. నాగకేసరము మెత్త చూర్ణం గావించి - పంచదార చేర్చి, వెన్నలో కలిపి ప్రతిదినము రెండు కలా సేవింపుచున్న రక్త మొలలు ఉడిపడిపోగలవు.

అతి మూత్రము

1. మిరియాలు, కాసుగపప్పులను సమభాగములుగా, తీసుకొని - మెత్తగా నూరి, ఉసిరిగపండు మాణం గల మూత్రలు చేసి, పూట కొకమారు నేరేడుచేక్క కషాంతో సేవించుచుండిన యెడల - అతి మూత్ర వ్యాధి నిరోధించబడగల

2. కామంచి కాయల ని ముదిరిన గింజలను సుకొని, బాగా నలు గొట్టి, నీటిలో కలిపి మర బెట్టాలి. ఈ విధంగా నా వ వంతు నీరు మిగు వరకు కాచి, వడగట్టి, చల్లారిన తరువాత ఉకుబెన్స్

వంతున ప్రతి దినమూ రెండు పూటలా ఈ కష్టాయమును సేవించుచుండిన- అతి మూత్ర వ్యాధి అంతరించగల

౪. చోళ్ళు అను ధాన్యమును తీసుకొ , కుభ్రపరచిన తరువాత- నానబెట్టి, తిరిగి అపి ఎండించి, పిదప దోర వేయించి, పిండిజేసి, ప్రతిదినమూ ఈ పిండితో జావ కాయించుకొ సేవించుచుండిన యెడల- అతిమూత్ర వ్యాధి నివారించబడగలదు.

కు సు మ వ్యాధి

1. ఎర్రని పూలు పూచే అటుకమామిడి చెట్టును సమాలం (ప్రేళ్ళతో సహా)గా దెచ్చి, బాగా నలుగగొట్టిన తరువాత- నేతితో వేయించి, తగినంత పంచదార కలిపి సేవించుచుండిన యెడల- శ్రీలకు కల్గు ఎర్ర కుసుమ వ్యాధి నివారించబడగలదు.

2 ముదరపండిని అరటిపండులోని గుఱ్ఱ, ఉసిరికపండ్ల రసము, తేనె, పంచదార సమపాళ లో మిశ్రమం చేసి, సేవింపుచున్న- "సోమము" అను కుసుమచివా ధి నివారించును.

3 ఉసిరిక పండ్ల సము నందు- పంచదార కలిపి, పూటకు 2 బెన్స్ చొ॥ రెండు పూ'లా సేవింపుచున్ననూ; లేక ఉసిరికపండ్లను బాగా ఎండించి , మెత్తని చూ ముగాజేసి, పూటకు స్పూన్ చూర్ణమునందు రెండు స్పూ ల తేనెను జే , రోజూ రెండుపూట సేవించుచున్ననూ- శ్రీలను అధి ముగా బాధించె తెల్ల కుసుమ వా అంతరించిపోగలదు

4.ంచి గంధపు క్కను- సాది, ధ్గచేసి, ఆ గంధపు ముద్దను- బియ్యపు కడుగు నీటియందు కలిపి, వింపుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ యగును.

5. కలబందచెట్టు యొక్క వేర్లు గొనివచ్చి, నీ తో బాగా కడిగి, మెత్తగా నలుగగొట్టి- గుడ్డలో వేసి, పిండిన యెడల సము వచ్చును. ఈ రసము నందు పాలు, పంచదార సమపాళలో కలి సేవింపుచున్న- కుసుమవ్యాధి తగ్గిపోగలదు.

6. కలబంద మట్ట యొక్క లోపలి భాగంలో గల గుఱ్ఱాను దీసి, పటికచెల్లపు పొడి కలిపి, సేవించుచున్న స్త్రీలకు కుసుమవ్యాధు లంతరించగలవు.

7. కొబ్బరికాయ యందు గల పూవును- రసముగా దీసి, అందు పంచదార కలిపి, సేవించుచుండిన యెడల- కుసుమ వ్యాధు లంతరించగలవు.

8. ఎర్రటి పూవులు పూయు- చంద్రకాంత చెట్టు యొక్క దుంపను దంచి రసముగా దీసి, ఆ రసమును పావదార కలిపి పూట కొక టెన్స్ షాపున ప్రతిరోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- రక్త కుసుమ వ్యాధులు శీఘ్రముగా నివారింపబడగలవు

9. చింతగింజలకు పైన గల పొట్టును దీసి, బాగా దంచి, చూర్ణము గావించి, ఆ చూర్ణము కాచి చల్లార్చిన పాలయందు గలిపి, సేవించుచుండిన- తెల్ల కు మవ్యాధులు నివారింపబడగలవు

10. లేత తాటి పు లను- రసముగా దీసి, అందు నల్లవ వంతు ఆవుపాలు, కొండెము పటి ల్లము పొడి కలిపి సేవించుచున్న- కుసుమ వ్యాధి నివారణ కాగల .

౮ యన ప్రక్రియ ౧

"రసాయన నగా- -"జీవ రసము పెంపొందించేది"గా పేర్కొనబడి ది. శరీరంలో గల ధాతువులను సు పాళ్ళలో ఉంచు: శరీరానికి- ప్లీని, తుప్లీని, కాంతిని, నునుపును, బలాన్ని, ఉత్సాహాన్ని కలుగజేసే ధానాలే రసాయన ప్రక్రియలు ! ఈ రసాయనములు సేవించుట వలన- ఎంత షమును వచ్చినా శరీరం ముడుతలు పడక, నిగ నిగలాడుతుండటమే గాక "ముసలి" వారు కూడా "క్యూర"వారి వలె నూతనోత్సాహంతో గంతులు వేస్తుంటారు నవయౌవనం వీరి ముఖంలోను, హృదయభావములలోను తొంగి చూస్తుంటుంది అందంగా, ఆకర్షణీయంగా- ఎంతో క్రాంతైనా, ఏ పయనునాదైనా అష్టాదంగా గడపాలంటే తప్పక రసాయనం వాడవలసిఉంటుంది.

1. యష్టి మధుకమును - మెత్తని చూము గావించి, వక్ర త మొనర్చి, జాడీలో గాని, సీసాలో గాని బ పరచి ఉంచుకొనాలి. తి దినము క్రమము తప్పకుండా ఈ చూర్ణము రెండు స్పూన్లు - 11 రు వెచ్చని పాతలో కలిపి, రోజూ రెండు పూటలా సేవించుచుండిన- వయసు పెరుగుట వల్ల శరీరంలో సంభవించే మార్పుల నరికట్టి, శారీరక దారుఢ్యమును కలుగ జేయగలదు

2. చిత్రమూలము చెట్టుయొక్క వేరును దెచ్చి, నీడలో ఎండిం చిన పిదప - మెత్తని చూర్ణము గావించి, సీసాలో బద్రపరచి యుంచుకొని, ప్రతిదినము క్రమము దప్పకుండా ఒక స్పూన్ చూర్ణమునందు - అర స్పూన్ నెయ్యి, అర స్పూన్ తేనె కలిపి - ఉదయం, సాయంత్రం సేవింపుచూ - అనుపాదంగా చిక్కని పాలు త్రాగుచుండిన యెడల ముసలితనము నందు కూడా నవయౌవన ఘంటులవలె శరీర పుష్టి కలిగి, ఉత్సాహముగా నుండగలరు.

3. తిప్పతిగెను రసముగా దీసి; ఒక ఔన్స్ రసము నందు అర ఔన్స్ తేనెను కలిపి, ప్రాతఃకాలంలో పరగడుపున సేవిస్తుంటే, నవ యౌవనవంతులై, బహుకాలము నూతనోత్సాహముతో శరీర దారుఢ్యము కలిగి యుండగలరు

4. సరస్వతీచెట్టు (మండూకపల్లి)ను సమూలముగా గొని వచ్చి కడిగి, బాగా నలుగగొట్టి, గు లో వేసి ఒడి, రసమును దీసి, ఒకటి లేక రెం ఔన్స్ల రసము నం మూడు రెట్లు అధికముగా - అవుపాలు కలిపి, తాళింబంలో సేవిస్తూ - బుద్ధి వికాసము నంది, మేధాశక్తి పెరిగి, శరీర దారుఢ్య మభివృద్ధి పడును.

మంచి కస్తూరి-10 గ్రాములు, లసంగాలు-10 గ్రాములు, చందనము-10 గ్రాములు, మొహూయి-10 గ్రాములు దెచ్చి, వీటన్నిటిని విడివిడిగా నలుగగొట్టి కలపారి. తదుపరి పన్నీరుతో బాగా మర్దనజేసి, పెసర, గింజలంత ప్రమాణంలో మాత్రలు కట్టి, ఆరిన తరువాత సీసాలో

భద్రవరచుకొని, ప్రతి నిత్యమూ రెండు పూటలా ఒక మాత్ర వంతున మంట నీటితో సేవింపుమా, పుష్టికరమైన ఆహారమును దినమందిన యెడల- శరీరము దృఢత్వము సంది, నునుపుదేలి, మినమినలాడు చుండుటేగాక, ఎంత వయసు పెరిగినప్పటికీ యౌవనవంతులవలె, జీవ కళతో నొప్పారుచుండగలరు ఇది యొక అనభవ నీర్ధమైన అద్భుత యోగము !

రసాయన ద్రవ్యాలు శ్రీలు-పురుషులు వయసు సంబంధము లేకుండా ఏ వయసు నందైనను వాడవచ్చును ప్రతి ఔషధము సీసం ఆరు మాసములు క్రమము దప్పకుండా వాడతేగానీ- దాని యొక్క గుణ ప్రభావం అనుభవం కి రాదు. అటుపిమ్మట ఆపకుండా సంవత్సరం వరకు వాడిన రికి లనముండదు తదుపరి కాలంలో అవసరం కలిగితే, తిరిగి వాడినం వల్ల ప్రమాదమునూ రాదు

రసా న ఔ ధాల్ని వాడటానికి పూర్వమే- విరేచనములకు పేనుకొని, శ రంలోని కల్మషాన్నంతా పారద్రోలాలి. ఆ తరువాత ఒక దినమంతా తేనె కలిపిన నిమ్మపండ్ల రసాన్ని మాత్రమే 'సేవిస్తూ ఉపవాసం చెయ్యాలి అటుపిమ్మట మాత్రమే- రసాయన ద్రవ్యాలు ఉపయోగించటం వలన సత్ఫలితాలు కలుగతవి. రసాయన ద్రవ్యాలు వాడే కాలంలో- శరీరానికి పుష్టికరమైన ఆహారం అందిస్తూ, తగినంతగా వ్యాయామం చెయ్యటం చాలా అవసరము

వ్యాయామము ద్వారా శరీరంలోని నాడులు వికసించి, పరిశుభ్రమైన రక్తాన్ని నాడిమండలాల ద్వారా శరీరమంతటా ప్రవహింపజేయటమే గాక, ఆహార పదార్థాలు తగిన విధంగా జీర్ణమై, మలిన పదార్థాలు శరీర రంధ్రాల ద్వారా బహిర్గతము లౌతాయి. అందువలన వ్యాయామం తప్పనిసరిగా చెయ్యటం చాలా అవసరము అంతేగాక, రసాయన ఔషధాలను వాడే కాలంలో- శ్రీ సంగమాన్ని పరిమితం చెయ్యటం చాలా అవసరము, శ్రీలుగానీ, పురుషులుగానీ తమ లైంగిక సంపర్కాన్ని

నెలకు రెండు పర్యాయములుగా పరిమితి చేసుకొని బెషధ వాడకం చేస్తుండటం చాలా ముఖ్యము వీలైనవాడు పూర్తిగా బ్రహ్మచర్య నియమం పాటినై ఇంకా అధికంగాను త్వరితంగాను సత్ఫలితాలను పొందగలరు

రసాయనిక బెషధలు వాడటంతో బాటుగా శ్రీ-పురుషులు ప్రతి నిత్యము యోగాసనములు, ప్రాణాయామము అభ్యాసం చేస్తుంటే- అట్టి వారిని గురించి చెప్పవలసిన పనిలేదు. ఆసనముల ద్వారా నూతనోత్తేజము, ఉత్సాహము, చురుకుదనము, ఆరోగ్యము లభిస్తే, ప్రాణాయామము ద్వారా- జీవశక్తి అధికమై, ఆయుర్దాయము పెంపొందే అవకాశము లున్నవి. ఆయుర్దాయం పెంచుకోవటానికి ప్రాణాయామము అతి ముఖ్య సాధనము!

కొన్ని ముఖ్యమైన యోగాసనములు

1. పద్మాసనము :

శారీరక నాడీ వి రమన కీ ఆసనము చాలా ఉత్తమమైనది. ఇది శ్రీలకు, పురుషులకు, పిల్లలకు కూడా సులభసాధ్యమైనది ఈ ఆసనమును అభాసన నర్చి, ప్రతి ము 10-15 నిమిషములు ఆసనమునం దుండిన ఉదయ కాల నందలి దీపాంధలము లందు రక్త ప్రసరణము క్రమ బద్ధ , విధ రోగములు నశించి, శారీరక శక్తి తగినంతగా లభిస్తుంటుంది న కలలో- కాళ్ళు, మోకాళ్ళు నొప్పి పుట్టుట అనేది ఉండగ అంతేగాక, మానసిక నిశ్చలత్వము కలిగి, సరముల బలహీనత లిరించగలవు

విధానము :- ఈ ఆసనము వేయుటకు ముందుగా సమానమైన ప్రదేశములో చక్కగా కూర్చుని- రెండు కాళ్ళు ముందుకు చాపి, ఆ తరువాత ఎడమకాలును దెచ్చి కుడి తొడపై నుంచి, తిరిగి కుడి కాలును దెచ్చి ఎడమ తొడపై బెట్టి, రెండు పాదముల యొక్క మడమలు పొత్తి

కడుపుకు తాకునట్లు ఆమర్చి, వెన్నుపూస వంగకుండా- దేహమును నిటారుగా నుంచి, రెండు చేతులను- రెండు మోకాళ్ళపై ఉంచి, నిశ్చలంగా కూర్చుండవలెను. ఈ విధంగా పద్మాసనంలో- ఎంత ఎక్కువ రంగు కూర్చుంటే అంత మంచిది. ప్రారంభంలో కొంచెం కష్టంగా న్నన డికి- అభ్యాస క్రమంలో చాలా హాయిగా నుండగలదు.

౧. యోగ ముద్రా సనము :

అ, పొట్టకు సంబంధించిన- అన్ని విధములైన రుగ్మతలను పోగొట్టి, వెన్ను నందు గల నాడిమండలము నందు రక్త ప్రసారము సాఫీగా జరుగునట్లు చేయుటలో ఈ ఆసనము ఉపయోగపడగలదు. దీనిని రెండు-మూడు నిమిషముల కాలము అభ్యాసము చేయుట మంచిది. ఈ ఆసనము వేయుట వలన మలబద్ధకము అంతరించి, సకాల విరేచనము కాగలదు మరియు నరమంతుకు పటుత్వము, ధాతువృద్ధి జనించి, రసాయనిక బైషధములు శీఘ్రముగా ఫలితము లిచ్చుటకు తోడ్పడగలదు. స్త్రీలకు ఋతు సంబంధమైన అన్ని వ్యాధులను పోగొట్టి, గర్భాశయమును ఆరోగ్యవంతముగా నుండగలదు.

విధానము - ముందుగా పద్మాసనమును వేసిన పిమ్మట, కుడి చేతిని వీపు వెను భాగంగా పోనిచ్చి, ఖడికాలి బొటనవ్రేలిని పట్టుకొని అదే విధంగా డపచేతిని కూడా వీపు వెనుక ప్రక్కగా పోనిచ్చి, ఎడమ కాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకొని, వెన్నును నిటారుగా నుంచి, తగినంత శ్వాసు బీల్చి, నెమ్మదిగా ముందుకు వంగి, ముఖమును భూమికి తాకింప లెను. ఈ ప్రకారం రెండు-మూడు మిషాల వరకు వండి, తిరిగి నెదిగ పైకి లేచి, యదా ప్రకారం రాను

యోగ ముద్రాసనము ప్రతి దినము అభ్యాసం సేవారికి- సామాన్యంగా ఏ వ్యాధులు దరిజేరవు ముందుకు వంట్లప్పుడు, తిరిగి పైకి లేచే సమయంలోను- విదాసముతో కూడిన జాగ్రత్త చాలా అవసరము !

ఏవు' మధ్యభాగంలో గల వెన్నెముకకు- ఏ విచమైన ప్రమాదము, ఒత్తిడి శరణిని విడంగా ఈ ఆసనాన్ని అభ్యాసం చెయ్యాలి.

3. వి ప రీ త క రణి :

థైరాయిడ్, పిట్ట్యుటరీ గ్రంథులకు సంబంధించిన దోషములు కొలగ్గుటయేగాక, మెడ, తల, గొంతు భాగములలో గల నాడులు- పరి శుద్ధమై, రక్తప్రసారము సాఫీ కాగదు. శరీరము ముడుతలు పడకుండా- నునువుగా ఉండాలంటే ఈ ఆసనమునకు మించిన సాధనము మరొకటి లేదు.

విధానము - మొదట వెల్లకిలా అడుకొని, చేతులను శరీరమున కిరువైపుల ఆనించి, రెండు కాళ్ళను మముగా పైకెత్తిన పిమ్మట- చేతులు, భుజములపై శరీరభారము నట్లుగా- మోచేతులను భూమికి తాకించి, అరచేతులతో- పిరుదులను ప కొని, మెల్లమెల్లగా కాళ్ళను- పిరుదులను పైకి లేపవలెను. ఈ వింగా పాదముల వ్రేళ్ళు తనకు కనుపించునంతవరకు వాటిని పైకి లేపి ఉంచటమే- విపరీతకరణి సాధనము! దీనిని సాధనా క్రమమునుబట్టి 15 నుంచి 15 నిమిషముల వరకు నిత్యము అభాస మొనర్చవలెను.

4. స రాంగా నము :

చేహాన వములు- క్రివంతములై, పుష్టికర గా నుండుటకు- ఈ ఆసనము శేషముగా దృఢగలదు. 15 నుంచి 30 నిమిషముల వరకు ఈ ఆసనము నందుండవచ్చును. ఇది శరీరము నందలి అన్ని అవయవములకు మేలు గూర్చి, దేహమును ఆంగ్యవంతముగా తీర్చి దిద్దగలదు. ప్రతినీత్యము క్రమముదప్పక ఈ ఆసనము వేయుచున్నయెడల- వయసు పెరిగేకొలది శరీరంలో కలిగే వృద్ధాప్య లక్షణాలైన- వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, శరీరము ముడుతలు పడుట, రక్త-మాంసములు క్షీణించుట, కృశించుట అనునట్టి దుర్లక్షణములను పారద్రోలి, శరీరమునకు-

మృదుత్వమును, కాంతిని కలుగజేసి; నూతనోత్సాహము నొసంగి, నవ యౌవనుల వలె కనిపించునట్లు చేయగలదు.

విధానము - ఈ ఆసన ప్రారంభమంతా విపరీతకరణి వలెనే ఉంటుంది. అంచే- ముందుగా విపరీత కరణిని వేసిన తరువాత- పిరుదు లకు పైభాగమైన వీపు కూడా పైకి లేచు విధంగా చేయవలెను. భుజముల యొక్క మధ్యభాగము, మెడ, శిరస్సు తప్ప- మిగిలిన శరీర మంతా పైకి లేపి, గడ్డమును హృదయమున కానునట్లు ఉంచిన- సర్వాంగాసనము. కాగలదు

ఇంతవరకు దెలుపబడిన నాల్గు ఆసనములు- శరీరము వృష్టిగానూ, ఎంతకాలమైనా అందంగా ఉండటానికి బాగా ఉపకరించటమేగాక- వీటిని ఎవరికి వారే అభ్యాసం (గురువు లేకుండా) చేసుకోవటానికి వీలు కలిగి యున్నవి ఇంకా అనేక ఆసనములు- వివిధ ఫలితాలను కలుగజేయ గలవు. వానిలో.. శిర్షాసనం- వీర్యవృద్ధిని, లేజో-టీవళక్తులను అపారంగా ప్రాప్తింప జేయగలదు. దీనిని గురుముఖంగా అభ్యసించుట చాలా అవసరము !

ఆసనములు వేసిన పిమ్మట- 1 గంట విశ్రాంతిని పొందిన పిమ్మటనే స్నానము చెయ్యాలి. వెంటనే స్నానం పనికిరాదు. అజీర్ణం, మలబద్ధకము లాంటి బాధలున్నవారు- ఒక దెంబు మంచినీ త్రాగిన తరువాత ఆసనాలు చేయటం ముఖ్యం! ఆసనములు ర్తి ఐన పిమ్మట నిమ్మలండ్ల రసం, లేన కలిపిన- ఒక గ్లాస్ నీటి సేవిస్తుం డాలి. ఆసన సాధనతో- తొందరకన్నా "నిదానం ప్రధానం" అని గుర్తిచాలి

| తొ యా మ ము

ప్రాణాయామ మానవులపాలిటి మహత్తర వరప్రసాదమని ప్రకృతప్రభు. ఎం నిర్ల సనగా- దీనిని సాధన జేయుట వలన- శుభము తరుముకొని చేస్తున్న దూరంగా తొలగిపోతుంటుంది

ఈ ప్రాణాయామమును పరిపూర్ణముగా అభ్యసించిన దేశతలు- మృత్యుం జములై ఉన్నారు మన పురాణాధిపతి పరికించి చూచిన- ఎందరెందరో సిద్ధులు, ఋషులు- ఈ సాధన ద్వారా బహుకాలము నూతన శక్తితో జీవించుటేగాక, బహు ముఖ ప్రజ్ఞాశాలురై, లోకోపకారముల నెన్నిటి జేసినట్లు కనుపించుచున్నది పూర్వకాలంలో భారతదేశమందు పు మలతో బాటు శ్రీలు కూడా నిరంతర ప్రాణాయామ సాధన గావించి న్నారు. ఈ సాధన వలన యొసగారు- “సత్పలితములు ఇవి” అని పృథకు శక్యముగానివై యున్నవి ప్రాణాయామ సాధనము ఏ వయసు వారైనను- శ్రీలు, పురుషులు, బాలురు కూడా జేయవచ్చును భోజనానంతరం (అహోరానంతరం) 5-6 గంటల వరకు ప్రాణాయామ సాధన పనికిరారు హృద్రోగము, గుండె దడ, హృదయ దోర్బల్యము, ఆస్త్రా లాంటి శ్వాసకోశ, హృదయ సంబంధిత వ్యాధులు-బాధలు గలవారు మాత్రం ప్రాణాయామ సాధన చెయ్యకూడదు. ఊబ శరీరము, పెద్ద బాన కడుపు గల వారికి ఈ సాధన ఫలించుట దుర్లభము! ముఖ్యం, వ్యాయామము, ఆసనముల ద్వారా ఇంకా ఇతర సాధనముల ద్వారా శరీరము నందలి మలములను పారద్రోలి, సమస్త నాడీమండలములను పరిశుద్ధముగా నుంచుకొన్న వారికి మాత్రమే- ప్రాణాయామ సాధన వలన సత్పలితములు లభిస్తవి.

చక్కని గాలి, వెలుగు ప్రసరించే ఏకాంత దేశంలో ఈ సాధన సహించవటం చాలా మంచిది. ప్రాతఃకాలం ౫, సాయంకాలము ౫ గంటల వీశేషించి ఆర్ధరాత్రి 12 గంటలు దాటిన ౫ సాధన చేయు న్న యెడల శీఘ్రము అభ్యాసం కొనసాగగలదు ఈగలు, దోమలు, మి క్షిటకాదులు లేని రిశుద్ధ ప్రదేశంలో- సమతలం గల స్థలములో ఒక మెత్తని ఆసనము న గుడ్డను పరచి, పద్మాసనంవేసి, స్థిమితంగా కూర్చుని, ఈ సాధన ప్రక్రియించాలి.

అందానికి మార్గాలు

98

ఉషా పద్మ

“ప్రాణ ” అనగా గాలి ! మానవులకు అనుక్షణము ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసముల దా రా శరీరం లోపలికి-బయటికి పయనించే- గాలి వాయు రూపమైనది. “ ఐ”మనే గాలి శరీరాంతర్గత జీవరూపమైనదిగా గుర్తిచాలి. సాధనకు ఎందు స్థిరమైన ఆసనము నందు (పద్మాసనము వేసుకొని కూర్చుని, శరీరమును నిటారుగా నిలిపి, మెడ, తల చక్కగా సమముగా నుంచి, కుడిచేతి బొటనవేలు, మధ్యవేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో ముక్కును పట్టుకొని, ఎడమ నాసారంధ్రము మాత్రమే మూసి, కుడి ముక్కు రంధ్రము ద్వారా లోపలి గాలిని బయటికి పారద్రోలాలి అటు పిమ్మట కుడి రంధ్రమును మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా గాలిని బాగా లోపలికి పీల్చాలి ! ఇలా పీల్చబడే గాలి- శ్వాసకోశం దాటి, బొడ్డువంకు వెళ్ళునట్లు పీల్చవలసి ఉంటుంది కొందరు- గాలిని కిందం వరకే పీల్చి, ఎదులుతుంటారు దీని ద్వారా ఫలశూన్యమేగారి ; కష్టం మాత్రమే మిగులుతుంది. శ్వాసకోశముల వరకు గాలి పీల్చటం రెండవ పక్షం ! నాభివరకు గాలిని పీల్చగలుగుట ఉత్తమ విధానం!! గాలిని పీల్చిన పిమ్మట రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూసి ఉంచి, నిశ్చలంగా ఉండి, తిరిగి ఎడమ రంధ్రమును మూసి, కుడి రంధ్రము ద్వారా- లోపలి గాలిని మెల్లగా బయటికి వదలాలి. తిరిగి అదే విధంగా కుడి నాసారంధ్రము ద్వారా గాలిని నాభివరకు పీల్చి, కొంత సమయము - లోపలే బంధించి, ఎడమ నాసారంధ్రము ద్వారా- బయటికి వదలాలి. ఈ విధంగా లభ్యాసం చేస్తూ, ఉచ్ఛ్వాస- నిశ్వాసాల్ని అదుపులోకి తీసుకు రావాలి.

1. జాయామములో గాలి పీల్చి, లోపలి నిలిపి; బయటికి వదిలే విధానం - కొంత కాలనియమాని పాటిస్తుండటం చాలా ముఖ్యము - ప్రారంభ ములో సాధన చేసేవా - 4 సెకండ్ల కాలము- గాలిపీల్చి, 18 సె కండ్ల కాలము బంధించి, తిరిగి 8 సెకండ్ల కాలము బయటి వదలాలి. ఈ కాల యమాన్ని పాటిస్తూ క్రమం తప్పక

అభ్యాసం కొనసాగించి, ఆ తరువాత ఈ కాల వ్యవధిని కొంచెంకొంచెంగా పెంచుకుంటూ పోవాలి. ఆ విధంగా పెంపొందటడే కాల వ్యవధి ఈ క్రింది విధంగా ఉండటం చాలా అవసరము

గాలి పీల్చు కాలము (పూరకము సెకండ్స్)	గాలి నింపు కాలము (కుంభకము) సెకండ్స్	బయటికి వదలు కాలము (రేచకము) సెకండ్స్
1	4	2
5	20	10
10	40	20
15	60	30
20	80	40

క్రమక్రమంగా మాత్రమే ప్రాణాయామ కాలాన్ని పెంచు పోవాలి గానీ, ఒకేమాట మూర్ఖంగా ఎక్కువకాలం గాలిని లోపల నిలు కూడదు అభ్యాసక్రమా న్ననుసరించి ఎంతకాలమైనా ప్రాణాయామ చేయవచ్చును. కానీ 1-4-2 నిష్పత్తి క్రమంలోనే అది కొనసాగాలి.

విశిష్టమైన ఈ ప్రాణాయామ సాధనవల్ల- ప్రాణశక్తి చైతన్య వంతమై, ఇంద్రియము లన్నియు చెప్పచేతలలో నుండగలవు. గొప్ప ఆత్మశక్తి కలుగుతుంది శరీరము తేలికగా ఉండి, అన్ని పనులలో- చురుకుదనము, ఉత్సాహములు అధికముగా నుంటవి. కళ్ళల్లో- ఒక విధమైన మెరుపు వంటి కాంతి కలిగి, చూచినంత మాత్రముచేతనే- అందరినీ తమ చెప్పచేతలలోకి తీసుకోగల శక్తి లభిస్తుంది అంతర్గతము లైన నాడీ మండలములు పరిశుభ్రముగా నుండుట వలన రోగములేవియు దరి రవు అధికమైన ప్రాణాయామము ద్వారా లభించే ఓజఃశక్తి- ము లితనపు ఛాయలను దరిజేరనీక- పుష్టిగాను, ఓషికగాను ఉంచి, కొ శక్తిని ఎప్పటికప్పుడు కలుగజేయుచుండ గలదు.

శ్రీ లు = శరీర లావణ్యము (కొన్ని చిట్కాలు)

ంతమంది వనితల యొక్క ముఖము చాలా అందంగా ఉండి, ముద్దొంటుంది. కానీ మాటలు- అతి కఠోరంగా ఉంటుంటవి. మరి కొంద - టలు కడు రమణీయంగాను, వినసొంపుగాను ఉన్నప్పటికీ, వా ము ము చాలా అసహ్యంగా ఉండి, చూడటానికి ఇష్టం జనించదు. ఇట్టి వా ప్రకృతి నిర్దమైన అందుబాటులో గల వస్తువుల ద్వారా తమ ముఖులందర్నాన్ని, మాటలను కూడా- ఆకర్షణీయంగాను, అతి కోమలంగాను చెనుకోవటానికి మార్గాలున్నవి. ఇతే తొంచెము శ్రమ అనుకోకుండా ప్రతినిత్యమూ క్రింద సూచించిన చిట్కాలు అమలు చేస్తుంటే- అంతఃపుర శ్రీలవలె- అందచందాలు కలిగి, మధుర స్వరము కలిగి ఉండటం ఆసాధ్యం కాదని చెప్పవచ్చును

1 ప్రృతి ప్రసాదించిన "అక్కలకర్ర" అనే వస్తువు- మాతను తీర్చిదిద్దటంలో మేటి! ముందుగా ఈ వస్తువును దెబ్బ, శు పరచి, బాగా ఎ దబెట్టిన తరువాత మెత్తగా చూర్ణము గావించాలి. ఆ త వాత దాన్ని వ గాలితం బట్టి, మెత్తని అక్కలకర్ర చూర్ణాన్ని- ఒక నీ పోనీ, భ పరచుకోవాలి. ప్ర తి ని త్యం పరగడుపున- ఈ చూంలో తగినం తేనె కలిపి, నా కకు, గొంతు లోపలి భాగంలోను రా పదినిమిషాల అనంతరం కడిగి ండాలి ఈ ప్రకారం కొనసాగి స్తు చే- అతి త్వరలో మాటలలోని ద్ధ, కర్కశత్వం, నంగి, నత్తి మొదలగు దుర్గణములన్నీ తొలగిపో , క్రమేపీ అతి చక్కని స్వరము రాగలదు

2 కరక్కాయలు బాగా ముదిరినవిగా నీ తెచ్చి, ఎండించి, తన చూర్ణముగా చేసి, భద్రపరచుకోవాలి ఆ రువాత ప్రతినిత్యమూ స్పూన్ కరక్కాయ చూర్ణంలో స్పూన్ంచి తేనె కలిపి, సేవిం చే- కొలది కాలానికే పలుకులలో ంబు, చిఱుకపలుకుల ంటి మాటలు రాగలవు.

కి వస, కరక్కాయలు, అతిమధురము సమ భాగాలుగా దెచ్చి, ఏ వస్తువున కావస్తువే మెత్తని చూర్ణం గావించి, మూడింటినీ మిశ్రమం చేయాలి దీనితో నాల్గవంతు అక్కరికర్ర చూర్ణం కూడా కలిపి, ఈ మొత్తం చూర్ణమునకు నాలుగింతలు పాతబెల్లం చేర్చి, దీన్ని బాగా నూరి, కొంచెం తేనె కూడా చేర్చి లేవ్యాపాకంగా- తయారుజేసి, ఒక జాడీలో ఖదపరచుకోవాలి. వ్రతిదినమూ ఉదయం-సాయంకాలం ఉసిరిక పండు

మాణం గల లేవ్యాన్ని సేవిస్తుంటే- కంఠ దోషములు, నాలుక దోషములు అంతరించి; మధురమైన, ఆకర్షణీయమైన, ధారాళమగు సంభాషణ యగల సుస్వరము లభింపగలదు. అనర్గళముగా ఏ విషయమునైనను మాట్లాడి, ఇతరులను రంజింపజేయవచ్చును

4. మంచి పుట్ట తేనెను- సన్నని నెగపైని కొంచెం వేడిచేసిన త వాత నులి పైని తేనెను- ముఖమంతా పలుచగా రాచి ఉంచి, ఆ గంట రకు పై ఆ తేనెను ఆరనిచ్చిన పిమ్మట- నులివెచ్చని నీళ్ళతో క గి వే వాలి. ఈ వివిధగా ప్రసరిత్యమూ చేస్తుంటే- ముఖ చ ము ద్వి సంతరించుకోగలదు

5. అర క్క నిమ్మపండు రసంతో- ఒక టీ స్పూన్ తో కలిపి, పింగాణి సాసర్లో పోసి, వెడల్పాటి పా తో కు మరగ ట్టి పిమ్మట- ఈ సాసర్ని మునిగిపోకుండా ఆ నీళ్ళ లో పె , బాగా కల లి (సన్నని నెగపైన కూడా ఉంచవచ్చు), ఆ త వాత రు వెచ్చగా న్న తేనె, నిమ్మరసం కలిపిన ఈ మిశ్రమాన్ని ఎదవులకు, కంటి రెప్ప లకు, మాలి చుట్టూ రాసి మెత్తగా మర్దన గావించాలి. ఈ ప్రకారం-ప్రతి నిత్యం ండే- పెదవుల నల్లదనంపోయి, గులాబిరంగు మారుతవి. కనురె లపైన, మాలిచుట్టూ ఉన్న నల్లని మచ్చలు లగి పోతవి. కనురె లకు, కంటిచుట్టూ ఉన్న వలయాలు రూపుమా , ముఖము ప్రకాశ ంతముగా తయారౌతుంధి. బుగ్గలపై మర్దనచేస్తే- ఆ బుగ్గలు అరుణా ఉచ్చాయతో మెరసిపోగలవు

6. ఎర్రగా పండిన (ముదరపండిన) దొండపండు ఒకటి, పచ్చ ద్రాక్షపళ్ళు ఐదు కలిపి- పెస్ట్‌వలె మెత్తగా నూరి, దీనిలో ఒక టీ స్పౌన్ తేనె కలిపి- ఈ పేస్ట్‌ని ముఖానికి పూతపూసి, అరగంటాగి, చక్కతో కడిగి వేస్తుంటాలి ఈ విధంగా నిత్యము అవరిస్తూ వుంటే- ము సౌందర్యం ఇనుమడించి, అత్యంత ఆరోగ్యవంతముగాను. ఆకర్షణీయంగాను తయారౌతుంది

7. ఒక పింగాణి లేక గాజు పాత్రలో- 1 కోడిగ్రుడ్డులోని సొన పోసి దానితో రెండు టీ స్పూన్ల కొబ్బరినూనె, ఒక టీ స్పూన్ మంచి తేనె పోసి, అన్నీ బాగా మిశ్రితం చేసిన తరువాత- ఈ మిశ్రమాన్ని మారుకు పట్టిచటమేగాక, జుట్టు కుదుళ్ళకు, కొనలకు కూడా బాగా పట్టించి, చెతితో బాగా రుద్దాలి ఆ తరువాత అరగంటనేపు వ్యవధి నిచ్చి, తలకు-జుట్టునకు వేదినీళ్ళతో- ఆవిరి పట్టాలి (లేక ఒక టవల్ మురిగే వేదినీళ్ళలో తడిపి, పిండి, తలకు కట్టుకోవాలి) తిరిగి ఒక పావుగంట జరిగిన తరువాత మామూలుగా కుంకుడుకాయ రసంతో గానీ, నీకాయ పొడితో గానీ, పాంపూ లాంటి వాటితో గానీ తలస్నాన చెయ్యాలి. ఈ విధంగా వారానికి రెండు పర్యాయాలు చేస్తుంటే వెంట కలు కునుమ పేళలములవలె మెత్తగా వంగుటయేగాక, పొడుగు రిగి, నల్లగాను, రమణీయంగాను మారుతాయి జుట్టు ఏ విధంగా వం తే ఆ విధంగా వంగుతుంది.

8. రివంతులు శాండల్ డ్ ఆయిల్, ంతులు రోజ్ టర్, 4 వంతులు మందారపువ్వు రస , 1 వంతు 1 వంతు ప రు, 1 వంతు అరగదీసిన మంచి గం ము, పాతిక ం మరువము నె, పాతికవంతు ఎవంగనూనె నేకంచి- వీటిన టి బాగా మి తము చేసి, ఒక సీసాలో పోసి, గాలి ని విధంగా మూత గించి ఉంచాలి. ఆ తరువాత ప్రతినిత్యము స్నానానికి ముందుగా ఈ రిమశ ద్రవ్యాన్ని శరీరానికి రాసి, మర్దన గావించిన పిమ్మట- పది నిమిషాలాగి, గోరు

వెళ్ళని వేడినీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- ఆ దినమంతా వారి శరీరం-
నుగంధ పరిమళాలు వెదజల్లు తుంటుంది ఈ పరిమళ ద్రవాన్ని నెలకొక
పర్యాయం తయారు చేసుకొనటం మంచిది ! ప్రతినిత్యం వాడుకకు
ముందు సీసాని బాగా కుదపాలి (షేక్ చెయ్యాలి.)

9 ధనియాలు, జాజికాయలు, లవంగాలు, వట్టివేళ్ళు, కురు
ప్రేళ్ళు, సమభాగాలుగా తీసుకువచ్చి, బాగా యెండిన పిమ్మట- ఏ వస్తు
వున కావస్తువే దంచి, మెత్తని చూర్లంగా చేసి విడివిడిగా ఉంచుకోవాలి.
ప్రతినిత్యం స్నానానికి ముందు 3 పాళ్ళ ధనియాల పొడి, 2 పాళ్ళ జాజికాయల పొడి, 4 పాళ్ళ వట్టి కురు ప్రేళ్ళ పొడి కలిపి- దానిలో
2 పాళ్ళు లేనె, 4 పాళ్ళు రోజ్ వాటర్, 8 పాళ్ళు మందార పువ్వుల
రసం కలిపి, గుజ్జగా జేసి, శరీరానికి నలుగు బెట్టుకొని- అరగంట తరు
వాత స్నానం చేస్తుంటే-శరీరానికి మృదుత్వము, సుకుమాగ సౌందర్యము
లభించగలవు.

10 అత్యద్భుత సౌందర్యానికి, శరీర ధగధగలకు- ఈ క్రింది
విధానం పెట్టింది పేరు ! మీరు ఆచరించి. మీ శరీర కాంతిని మరింత
మెరిసేలా చేసికోండి !

ఒక కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లని సొనలోని- 1 స్పూన్ లేనె, రెండు
స్పూన్ల సువ్వులనూనె వేసి, బాగా కలపాలి. ఆ తరువాత రెండు
స్పూన్ల బాదంనూనె, కొంచెం సెనగపిండి, కొంచెం సర్ప్ పొడర్ వేసి.
ఆ మొత్తం గుజ్జలాగా బాగా కలపాలి ఆ తరువాత తగినన్ని పాలు,
రెండు-మూడు చుక్కలు రోజ్ ఎసెన్స్ చేర్చి, చిక్కని ద్రవంగా చేసి;
ఒక సీసాలో పోసుకొని- ప్రతినిత్యము స్నానానికి అరగంట ముందుగా
ఒళ్ళంతా రాసుకొని (నలుగుబెట్టే విధంగా) ఆ తరువాత గోరువెచ్చ
నీళ్ళతో స్నానం చేస్తుంటే- శరీరం అత్యధిక కాంతివంతమై, నూత
ధగధగలతో నిండి ఉంటుంది. ద్రవం గల సీసాను చల్లని (రిప్రిజిరేటర్
స్థలంలో- బద్రపరచటం చాలా అవసరం ! ప్రతిరోజు ద్రవాన్ని వా

ముందుగా సీసాను షేక్ చెయ్యటం మరువరాదు. లేకపోతే గట్టిపడే అవకాశము లున్నవి. సీసాకు గాలి చొరని గట్టి మూతను బిగించి ఉంచాలి.

11. గుంటుకలగరాకు రసం- ౪ భాగాలు, మందార పువ్వుల రసం-౪ భాగాలు, మరువం రసం-౪ గాలు, మల్లెపువ్వుల రసం-౪ భాగాలు, దవనం రసం-౪ భాగాలు, ప్వులనూనె-౪ భాగాలు కలిపి- ఒక పాత్రలో పోసి, అందులో తగిన నలగగొట్టిన బావంచాలు- 1 భాగం, కరక్కాయలు-2 భాగాలు, జా మొగ్గలు-2 భాగాలు, తక్కువ లాలు-1 భాగం, కురువేళ్ళు-2 భాగాలు కలిపి- పొయ్యి మీద పె , సమమైన వేడి తగిలే విధంగా బాగా కాయాలి. ఈ విధంగా కలిపిన రసాలన్నీ ఇరిగిపోయి, కేవలం సువ్వులనూనె-౪ భాగాలు మా మిగిలేవరకు మరగ కాచిన తరువాత దించి, చల్లారబెట్టి- నూ వడకట్టి, సీసాలో పోసి, గాలి దూరని విధంగా, మూత బిగి , ద్రవరూపంలో ఉంచాలి. స్త్రీలు-పురుషులు ఈ నూనెను జుట్టుకు ప్రతిని సు కొనుచున్న- కేశములు సుకుమారమై, సుగంధ పరిమళాల నిండి ఉంటవి ఈ తైలము కేశసౌందర్యమునకే గాక; మాడునకు చలువను కలుగజేసి, అన్ని విధములైన శిరో వ్యాధులను, నేత్ర వ్యాధులను పోగొట్టి, దృష్టిని చక్కగా నుంచగలదు. కొందరు, నేత్రబాధలు, శిరో బాధలు గలవారు నిత్యము ఈ తైలమును నడినెత్తి యందు మర్దన గాపించుకొనుచుండెదరు.

12. కలబందగుజ్జ, మర్రిపాలు, అముదము కలిపి వ్యాజ్ తైలన్ వలె నూరి- శిరోజములకు ఎక్కడ అవసరమో అక్కడ రాచి- ఆ ంట్రుకలను ఏ భంగిమలో త్రిప్పి ఉంచితే అవి ఆ విధంగానే వుండి తవి. ఇతే ఏ రోజు కారోజు కొబ్బరినూనె రాచి, కుంకుడుకాయ సంతో- శిరంస్నానం చెయ్యిపోతే జుట్టు జడలు కట్టి ప్రమాద న్నది.

13. ఆడవారికి గానీ, మగవారికి గానీ ఒత్తుగా ఉన్న జుట్టులో- పేలు ప్రవేశిస్తే... అనుక్షణము అవి తలలో (వెంట్రుకల మూలల్లో)

గులగులమంటూ - రక్తాన్ని పీల్చి వేస్తుంటవి. అనతికాలంలోనే వెంట్రుకలు బలహీనమై, రాలిపోయి, బట్టతల (బోడితల) ఏర్పడగల ప్రమాదమున్నది. అదీగాక - నిరంతరమూ తల గోక్కుంటూ ఉంటే చూచేవాడికి ఏవగింపుగా కూడా వుంటుంది అందువలన తలలో పెలు గలవారు పనులనె దెచ్చి - కురులంటేటట్లుగా రాస్తూ పేలసంతతి నశించిపోగల . పేలను సమూలంగా నాశనం చెయ్యి నికి మనవారు చాలా విధానా అనుసరిస్తుండేవారు. ఈనాడు మార్కెట్లో మనకు చాలా మందులు కూడా లభిస్తున్నవి పేలను నిర్లక్ష్యంగా వదిలివేయటం అందానికి, ఆరోగ్యానికి కూడా అంత మంచిదికాదు.

14. అఖరుగా మనం గోరంటాకుని గురించి చర్చించుకోవటం మరచిపోకూడదు. ఇది తెలుగింటి ఆడపడుచులకు వరప్రసాదం లాంటిది తద్దె పండుగలు వస్తున్నవంటే ఆడ పిల్లలంతా గోరంట చెట్లపై ఎగబడటం మనం చూస్తూనే ఉంటాము. దానికి కారణం గోరంటాకు హస్తాలకు పాదాలకు శోభ చేకూర్చుటయే ! ఈ నిధంగా హస్త-పాదాలను వినుత్తు శోభలతో కొంతకాలంపాటు అలరించి ఉంటే ఆ మరొకటి లేదని చెప్పకతప్పదు. అందుకనే ఈ గోరంటాకుకి ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఆపాదించబడ్డది.

గోరంటాకు కోనీ - తెచ్చి, పుల్లావుడకా ఏరివేసిన తరువాత రోవేసి, గారెల పిండివలె మెత్తగా రుబ్బాలి అది గుజ్జా ఐన తరు తదాంట్లో ఒక చెక్క నిమృతసం గానీ లేక రెండు స్పూన్ల చి త పండు రసం గానీ రలిపి- హస్తములకు, పాములకు, శిశుకు- విధ రీతుల (డిస్)లో పెట్టుకోవాలి. అది ఆ పోయి, చులూడిపోయే వరకు ఉ , తరువాత కడిగివేస్తే, హస్త, దాలపైన మొట గోరంటాకు గు మనం ఏ అకారములో పెట్టు- న్నామో ఆ విధ న ఎర్రటి రంగుగల చ్చలు- శోభాయమానంగా కనిపిస్తుంటవి. అకువల్ల ఏర్పడిన రంగులు కొన్ని నెలల వరకు మానిపోవు. అంతేగాక గోరం

టాకు చర్మరోగాలను నిరోధించే శక్తి కలిగి ఉన్నది. అందుకే పూర్వం ప్రతి ఇంటి పెరట్లోను గోరంట చెట్టు విధిగా పెంచుతుండేవారు. స్త్రీలకు హస్త సౌందర్యము కొనితెచ్చే ప్రధాన వస్తువు గోరంటాకే మరి !

15 గోరంటాకు తరువాత చెప్పకోవలసినవి తములపాకులు ! ఇవి నోటికి- అలంకారాన్ని, శోభను చేకూర్చగల వనటలో అతిశయోక్తి లేదు. భోజనం కాగానే- తములపాకులతో తాంబూలం వేసుకొంటే తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమగుటయేగాక, ముఖ (నోటి) రోగాలు రాకుండా కాపాడుతుంటుంది.

ఐదు లేత తములపాకులను- తొడిమలు, ఈనెలు తీసి, శుర్రప్పరచి, వాటికి తగు మాత్రముగా నీరు సున్నం రాచి, ఒక వక్క, ఒక ఏలగ్గు, 2 లవంగాలు, కొంచెం పచ్చకర్పూరం చేర్చి, నోటిలో పెళిరి కొద్దికొద్దిగా నమలుతుంటే.... పెదవులు ఎర్రబడటమే గాక, నో చక్కని సువాసనలను విరజిమ్ముతూ వుంటుంది. తాంబూలంలో మ కొందరు- జాణికాయ, జాపత్రి, కస్తూరి, వెండిపూత రేకులు, కాచు మొదలైన ఇతర సురంధ వ్యాలు. దా వేసుకుంటారు. కోందరు సున్నానికి బదులు- పోడా ఉ వాడట కూడా ఉన్నది. ధనవంతులైతే సున్నానికి బదులుగా మంచి త్యాగ భక్తిని వాడుతుంటారు “త్వరితముగా పదార్థాలను జీర్ణం పెంపటం - తాంబూలం అగ్రగామి !” అని చెప్పక తప్పదు. మిశ్రదేశంలోను, ఉత్తర దేశంలోను గల ప్రజలు నిరంతరము తాంబూల నమలుచూనే వు టారు.

అన్ని హంగులూ బాటుగా తా లం నమ తుంటే- మెరిసి డే అందం ముగిసిపోతుంది. రూపు-రేఖలు ది కుంటుంది. లం నమలే రిలో- ఒక రికమైన దర్పము, హం తనము ప్రతిభ వుంటుంది. నికితోడు ఆరోగ్యానికి కూడా రోజుకి- ఒకటి రెండు యములు తాంబూలం వేసుకోవటం చాలా మంచిది అందుకే ఖారితీ ల ఆధార- వ్యవహారాలలో తాంబూలం అగ్రస్థానం వహించింది. విం భోజనాలు

పెట్టక పోయినప్పటికీ- తాంబూలం ఇస్తే అధికంగా గౌరవించినట్లుగా బావిస్తారు మనసారు

దుస్తులు - వింత శోభలు

ఎన్ని అలంకారాలున్నప్పటికీ, ఎంత సౌందర్యం ఉన్నప్పటికీ ధరించే దుస్తులు (వస్త్రాలు) సరిగా లేకపోతే ఆవన్నీ నిరర్థకంగానే కనిపిస్తుంటవి. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ? ఏ అదనవంటా లేకపోయినప్పటికీ వస్త్రధారణలో శ్రద్ధ వహిస్తే అందరినీ రంజింపజేయవచ్చు. ఐశ్వర్యం ఉన్నదో లేదో ? మంచి బట్టలు ధరించి పదిమందిలోకి వెళితే గౌరవ మర్యాదలకు తోలుండదు. ధనవంతులైనా, రూపవంతులైనా, సరియైన వస్త్రాలు ధరించకపోతే వారి విలువ ఇతరులచేత గుర్తించబడదు

వస్త్రాలలో స్వచ్ఛమైన తెలుపు రంగు వస్త్రాలను- శ్రీ-పురుషులు ఎవరు ధరించినప్పటికీ పదిమందినీ ఆకర్షించి, ఉన్నతతా ని కలిగిస్తవి. సాధారణంగా పురుషులకు తెలుపురంగు వస్త్రాలు- విశేషంగా ఉపకరించగలవు ఇంకా బంగారురంగు, కావీరంగు, గోధుమరంగు వస్త్రాలు పురుషులకు అండాన్ని, అలంకారాన్ని సమకూర్చేవిగా ఉంటవి. పురుషులు, ఎరుపు, పసుపు, కాషాయ రంగులు గల వస్త్రాన్ని ఆన్ని ఉపయోగించరాదు ఇవి నైరాశ్యాన్ని, ప్రతీకారాన్ని, నియమాన్ని, గాఢాన్ని తెలియజేస్తుంటవి. ఈనాడు మార్కెట్ లో లభించే వివిధ రంగు కలయికలు గల- పలు రకాల వస్త్రాలను వారి వారి శరీర రంగును బట్టి అనుకూలమైనవిగా ధరించవచ్చును.

శ్రీల విషయంలో- ఏ రంగు ఒంటివారికైనా . తెలుపు రంగు వస్త్రాలు చాలా బాగుంటవి శ్రీలకు దాదాపు ఆన్ని రంగులూ ఆకర్షణీయంగానే వుంటవి. ఐతే బాగా శరీరచ్ఛాయ గలవారు- తేలికపాటి రంగులు (లైట్ కలర్స్), చామనఛాయ ఒంటివారు- మిశ్రమ రంగులు, చామ తక్కువ గలవారు- ముదురు రంగు గల వస్త్రాలు ధరిస్తే— వారి సౌందర్యం ద్విగుణీకృతంగా మారుతుంది.

సహజ శింగారాలు - తగిన రంగులతోనే శృంగారాలుగా మారుతవి. ఏ రంగు వస్త్రాలు ఏ సమయంలో ఉపయోగించాలో కూడా స్త్రీలు ప్రత్యేకంగా తెలుసుకోవటం చాలా అవసరం ! పండుగలు, పేరంటాలు, విందులు, వినోదాల్లో లేత గులాబి రంగు, పసుపు, ఆకుపచ్చ, నీలము, తెలుపురంగు, దుస్తులు చాలా ఆకర్షణీయంగా నుంటవి. నీనిమాలు-షికార్లు, ప్రయాణాలు జరిపే సమయాలలో మృదు స లేలికపాటి దుస్తులు - లేత రంగులు గలవి ధరిస్తే బాగుంటుంది. వి కరమైన సన్నివేశాలు, విషాద స్థలాలలో పొక్కిలేటప్పుడు అతి సాధారణ స వస్త్రాలు వాడాలి ఇవి నలుపు, స్వేచ్ఛకలర్, మట్టిరంగు, కొద్ది ఎ పు కలిసిన తెలుపురంగులు బవుంటే సందర్భోచితంగా నుంటవి.

శృంగారమనేది.... అరవై నాలుగు కళల్లో- ఒక కళ ! స్త్రీ-పురుషుల పరస్పర ప్రేమ బంధాన్ని-దృఢపఠము చేసి, వారిరువురి హృదయాలలో ఎనలేని స్నేహనురాగాలను విండించేదే- శృంగారము! ఈ శృంగార సందర్భాలలో వూర్వం నుంచి అధికంగా వాడబడుచున్నది- వ్యవమైన తెలుపురంగు దు లే ! బనా- స్త్రీలు తమ తమ పురుషుల వ్యవమైన రంగుల్ని, పురు టు-స్త్రీలు ఘెచ్చే రంగుల్ని వాడటంలో బృంది ఉడదు. సహజసింగా- శృంగార సన్నివేశాల్ని రక్తి కట్టించటానికి- తెలుపు, లేత గులాబి, పసుపు, ఆరంజ్, లైట్ బ్లూ, కొద్ది పసుపు కలిసిన తెలుపు, ఊదారంగు, వ గుచ్చువ్వరంగు, లేత ఆకుపచ్చ, తెలుపు (మెజంటా) రంగుల దుస్తులు బాగా సహకరించగలవు. సభలలో ప్రసంగించేటప్పుడు, అధికారుల వద్దకు వెళ్ళేట డు నలుపు, నీలం, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ మినహా ఇతర రంగుల్లో కొ వచ్చినట్లు కనిపించే ఏ రంగు వస్త్రాలైనా ధరించవచ్చును! స్త్రీలు- ని-పాటలు చేసుకొనే టప్పుడు లేత రంగుల మీద- వేరొక ముదురు రం - గళ్ళు లేక డిజైన్స్ గల వస్త్రాలు ధరించటం చాలా అవసరం !

అన్నింటికన్నా ముఖ్యమైనది "అన్న-వస్త్రాలు" అన్నం-శక్తిని, ఆరోగ్యాన్ని; వస్త్రం- మానాన్ని, జీవిత్యాన్ని కాపాడుతుంటవి. అందుకే జాతకాలు చెప్పేవారు- ఎన్ని మాటలు చెప్పినా.. చివరికి "అన్న-వస్త్రాలకు లోపం ఉండదు" అని చెబుతుంటారు ధరించేవస్త్రాలు- అత్యధిక మూల్యం కలిగిన చీని చీనాంబరాలే గావచ్చు, లేక మాన్యులకు అందుబాటులో ఉండే నేత వస్త్రాలే గావచ్చు! ఆని ఏ నప్పటికీ సందర్భాన్ని సుసరించి ఆయా రంగులు కలిగి ఉండే ఆ సందర్భాలకు రక్తి కడుతుంటవి. అంతేగాక, వయసుని బట్టి కూడా వస్త్రాల రంగుల్లోను, నాణ్యతల్లోనూ- భేదాలు పాటిస్తుంటారు కొందరు! బాల్యంలో- ఏ రంగు దుస్తులు ధరించినా-ఎవ్వరూ అంతగా పట్టిచుకోరు కాగా అవి చూచేవారికి ముద్దొస్తుంటవి కూడా! యౌవన, కౌమార దశలలోనే- సరియైన రంగులు గల వస్త్రాలని ఎన్నుకొని, ధరిస్తుండటంవల్ల- ఆకర్షణ అధికంగా వుంటుంది.

ఆభరణాలు - అలంకారాలు

పూర్వకాలంలో- రాణీవాసపు స్త్రీలకు, జమిందారీ వంశాల వారికి- ఏడువారాల నగలు ఉంటూ ఉండేవి అదివారం నుండి శనివారం వరకు- ఏ వారం రోజున ఆ వారానికి నిర్ణయించిన ఆభరణాలనే ధరిస్తుండేవారు ఆ రోజుల్లో! బంగారం ధరలు ఆకాశాన్నంటటం ప్రారంభించిన ఈ రోజుల్లో మధ్యతరగతి కుటుంబాలలో నగల ధారణ చాలా తగ్గిపోయింది. అదీగాక పాశ్చాత్య నాగరికత కలవాటు పద్ధతయవలీ-యవకులు ఆభరణాలు ధరించటం వల్ల కలిగే అందచందాలనే పూర్తిగా మరచిపోయారు కొందరు స్త్రీలైతే మంగళసూత్రాల్ కూడా తీసివేసి, వండిపేట చైన్ తోనే కాలక్షేపం చేస్తున్నారు.

పుష్టిగా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు- రంగురంగుల వస్త్రాలతోబాటు అనువైన, ఆభరణాలను కూడా ధరిస్తే దేవకన్యల్లాగా కనిపిస్తారు స్త్రీలకు వారి వయసును బట్టి ఆభరణాలు- ఆందాన్ని కలిగిస్తవి. పసి

పాపలకు- మామిడిపిందెల మొలత్రాడు, కాళ్ళకు-చేతులకు కడియాలు మెడలో ఒక లాకెట్, వ్రేలికి చిన్న ఉంగరము ఉంటే చూడ ముచ్చట గొట్టుతుంటారు. బాలికలకు- కాళ్ళకు గజ్జల పట్టాలు, చేతులకు గాజులు ఒక వ్రేలికి ఉంగరం, చెవులకు రింగులు, ముక్కుపుడక, మెడలో ఒక గొలుసు (ముత్యాల హారం) ధరింపజేస్తే,- సాక్షాత్తుగా పరమేశ్వరియే బాలిక రూపంలో వచ్చినట్లుంటుంది యౌవనవతులు- మామిడి పిందెల పలు, ముకు పుడక, చెవులకు పద్మాల కలు (రవ్వలు చెక్కి), వ్రేళ్ళకు త్యం-పగడ గల రెండు రంగులు, జడబిళ్ళ, జడ ఎల్లు, పి బిళ్ళ, గాజులు, మెడలో తాలు లేక పగడాల రంతో టు ఒక చైన్ ధరిస్తే ఆటిలో సౌందర్యంతో ఆకర్షిస్తుంటారు వి హిత శ్రీలు- కౌమార దశలో ను వారు- పై అలంకారాలతో బాటుగా కాలి వ్రేళ్ళకు మెట్టెలు, మెడలో మంగళ సూత్రాలు నల్లపూసల గొలుసు, ప్రధానపు ఉంగరము, వడ్డాణము కూడా ధరిస్తే అపర లక్ష్మీదేవిగా కనిపిస్తుంటారు. ఉన్నవారు రవ్వల నెక్లెస్ కూడా ధరింపవచ్చును కొంచెం వయసు పైబడినవారు- సింపుల్ గా ముఖ్యమైన ఆభరణాలను ధరించటం వల్ల వారియందొక సద్భావన కలుగుతుంది.

“శక్తి ఉందికదా ?” అని ఆభరణాలని చేయించుకొంటే సరిపోదు. వాటిని ధరించే విధానము, జాగ్రత్తగా కాపాడుకొనే సామర్థ్యము కూడా కావాలి ఐశ్వర్యాన్ని- “పదిమందికీ చెప్ప కోవటానికా ?” అన్నట్లు కొందరు రకరకాల ఆభరణాలతో శరీరమంతా కప్పిపుచ్చుతుంటారు. అ సందర్భాలలో- చూడేవారికి వారు ధరించిన నగలే కనిపిస్తవి గానీ; వారి సౌందర్యం మాత్రం కనిపించదు సహజ సౌందర్యానికి నగల వాడకం పరిమితంగానే ఉండటం మంచిది అదీగాక శరీరాన్ని ఒట్టి, సందర్భా న్ననుసరించి మాత్రమే సొమ్ములు ధరించాలి లేకపోతే ఉన్న అందం కూడా పోతుంది. బాగా లావుపాటి నడుము గలవారు- వడ్డాణం పెట్టు

కున్నా, కురువజడ గలవారు- కుప్పెలు, జడబిళ్ళలు ధరించినా- అసహజంగాను, ఏహ్యంగాను కనిపిస్తుంటవి అందుకే ఆభరణాలను అలంకార ప్రాయంగానే వాడాలి వాటిద్వారా నూతన శోభ రావాలిగాని, ఉన్నశోభ నశించకూడదు

దిన చర్యల్లో - దాగిన అందాలు

కొందరు ఏ విధమైన ఆర్భాటాలు లేకుండానే-అందంగాను, ఆకర్షణీయంగాను వుంటుంటారు. అట్లా ఉండటం- వారి అదృష్టంగానే భావించాలి. సహజ సిద్ధమైన నిత్యజీవితంలో- చాలామంది శ్రీ పురుషులు వారి యొక్క దైనందిన చర్యలలో ఎన్నో అందాలని ప్రతిఫలించజేస్తుంటారు. కొందరు నడుస్తుంటే- హంసలు నాట్యం చేసినట్లు, నెమిళ్ళు ఆడినట్లు. సోయగాలు కనిపిస్తుంటవి వారిసలా చూస్తూ కాలం తెలీకుండా ఉండిపోవచ్చును. కొందరు చూట్లాడుతుంటే- వీణలు మీదినట్లు, కోయిలలు కూసినట్లు ఉంటుంది మరికొందరు నవ్వితే- వెన్నెల- వానలో ముత్యాల చినుకులు జల్లిన రాలినట్లుగా ఉంటుంది. ఇంకొందరు తమ విశాలమైన నేత్రాలతో- చూచే విధానంలో పలురకాల అందాలు దోబూచులాడుతుంటవి. ఈ విధంగానే పాటలు పాడేటప్పుడు, పనులు చేసేటప్పుడు, పిల్లలను లాలించేటప్పుడు, వస్తువులు కొనుగోలు చేసేటప్పుడు, ప్రయాణాలలోను, నిరీక్షణ (వెయిటింగ్ టైమ్) సమయాలలోను, విన్నోదాలు తిలకించే వేళలలోను, కోప-తాపాలు కలిగియున్నప్పుడు, అనందోహాలు అధిగమిస్తున్నప్పుడు, స్నానం చేసేటప్పుడు, ఆహారం తినే సందర్భాలలోను ఒకటేమిటి ఆచకానేక సందర్భాలలో రకరకాల అందాచిందిస్తూ . మురిపంగా కనిపిస్తారు ఈ ప్రక్రియలను తమంత గమనించి, ఆ విధంగా వర్తించుట కూడా అలంకార మనే చెప్పవచ్చు .

అందానికి - అందం చేకూర్చే పూలు

“పూలు” అంటే ఇష్టపడని శ్రీ-పురుషులెవ్వరూ వుండరు. పూలు అందానికి రూపులు దిద్ది, అలంకారాన్ని పెంచుచటమే గాక-

వాడిని వాడే విధానాన్ని బట్టి, మనసుల్ని రంజింపజేసి, బాదల్ని పోగొట్టి, ప్రశాంతతను కలుగజేయ్యటంలో బాగా ఉపకరించగలవు. శ్రీలు- తమ శిరోజాలలో పూలను, పుష్పమాలను ధరిస్తుంటారు అంతకు ముందు అధికమైన అందంతో మిరుమిట్లు గొచ్చుతున్నప్పటికీ- పూలమాల జడలో పెట్టిన వెంటనే మరో నూతన విద్యుల్లలే వారి అందంలోకి వచ్చి చేరినట్లుగా ఉంటుంది. “విరిమిల్లె దండలు- జడలం దల్లిని వనితల బ్రతు కొక బ్రతుకే ?” అన్నా డొక కవి సార్వబౌముడు! మల్లెపూలు కలిగించే ఆనుకూతిని వర్ణించటం- చాల కష్టమైన పని! “కరినాత్ముల”ని పేరు గాంచినవారు కూడా- గులాబీలను ప్రేమించక్కడా ఉండలేదు ఏర జాజులు- శృంగార సన్నివేశాలలో సార్వబౌమత్వాన్ని పొందినవని అందరికీ తెలుసు ! కనకాంబర పుష్పాలు- శ్రీల పాలిట పారిజాత కుసు మాలని చెప్పక తప్పదు ఇంకా- పద్మాలు, చింగరల్వలు, బంతులు, చేమంతులు మొదలైన పుష్పాలు- ఇంతుల అందాలను అందలమెక్కించి మెప్పించేవే !

ప్రతివిధూ మల్లెపూలతో జడ లల్లించుకోని ఆడవారు బహు అరుదేమో ? పెండ్లికాని పిల్లలు- కనకాంబరాలు, గులాబీలను అధికంగా ఇష్టపడితే, పెండ్లి వన వనితలు- సన్నజాజుల్ని, మల్లెల్ని, సంపెంగల్ని బాగా అభిమానిస్తుంటారు “మేగలితో జడ అల్లించుకుంటే- మొగుడాస్తాడనే” సామెత ఉన్నది అట్లాగే “జాజీపూరైతే.. రాత్రి జాగారం తప్పదు !” అని కూడా అంటుంటారు. పూలు- శరీర శోభనే గాక; మానసిక సౌందర్యాన్ని కూడా పెంపొందించగల సుకుమార సాధనాలు.

కే శ స ర ష ణ

శ్రీ సౌందర్యానికి శోభనిచ్చే అతి ముఖ్యమైన వాటిలో- కేశములు ప్రధానమైనవి. వాటి సంరక్షణకు తగిన- కొన్ని మార్గాలను ఈ క్రింద ఇవ్వడమైనది.

జుట్టును శుభ్రం చేయడం (తలస్నానం)

తలస్నానం ఎంత తరచుగా చేయగలిగితే అంత మంచిది. వీరైతే రోజూ చేయవచ్చు. మి ముఖ మీద, ఒంటి మీద, చేతుల మీద రోజూ మట్టి గేరుతున్నట్లే జుట్టు మీద కూడా మట్టి పే కుంటుంది కాబట్టి ముఖం, కాళ్ళు, చేతులు రోజూ కడుక్కుంటున్న రోజూ జుట్టును కూడా శుభ్రం చేసుకో లి తరచు తలస్నానం చే దం వలన నవ్వు లేదు రోజూ తలస్నానం యని వారు. చేసిన జుట్టో రెండు సార్లు శుభ్రం చేసుకోవడం అం ! నీటి ఉష్ణోగ్రత ముఖ్యం గాదు ! తలకు జల్లు (షవర్) స్నా తే మరీ మంచిది !! ముందు జుట్టును బాగా తడపాలి మునివేశ - 'జుట్టులోనికి జీ'నిపి, జుట్టు పొదుల వరకు తడిసేటట్లు చూడా ఆ తరువాత షాంపూను చేతితో వేసుకొని, కొబ్బరినూనె వ్రాసుకుంటున్నట్లు ముందు చేతులకు పులుము కొని, తలకు పట్టిచాలి అంతేగాని, షాంపూను తలమీద పోసుకోవడం (వంపుకోవడం) మంచి పద్ధతి గాదు. ఆ విధంగా మీరు షాంపూని ఊర కనే వృథా చేసిన వారౌతారు.

అప్పుడు జుట్టును మునివేశతో (గోళ్ళతో మాత్రం కాదు) - నెమ్మదిగా మసాజ్ (మర్దన) చేయాలి ఆ తరువాత షాంపూ పూర్తిగా వదిలేవరకు ఎక్కువ నీటితో, ఎక్కువసేపు కడగాలి జుట్టుమీద షాంపూ- ఏ మాత్రం మిగలకూడ ఆ విధంగా ట్టును పూర్తిగా శుభ్రముచేసి, జుట్టుయందలి నీళ్ళ గా పిండివేయ డి ! లేదా పొడి తువాలతో దులుపుకోండి ! అం , తువాలతో డవగూడదు

బజార్ లో - షనర్ లు లభి యి. ఇవి పు కు వ్రాసేవి కావు, జా మాత్ర వాసేవి ! కం షనర్ లను నె దిగా జుట్టుకు మాత్రమే ంచాలి గాని తలమీద మర్ద చేయరాదు దువ్వకోవా లనుకున్న దువ్వెన పళ్ళు ఎడంగాను, చవట్లు మొ గాను వుండే దువ్వెనలు చాలి గాని, దగ్గర పళ్ళు, నూదిపళ్ళ వున్న ఎంతమాత్రం మంచివి గా .

కండిషనర్ లు వాడేవారు - దానిని ఎక్కువసేపు వుండరాదు. దాని వలన అదనపు ప్రయోజన మేమీ వుండదు. — శుభం :—

డా॥ A. ప్రభాకరబాబు, M B B.S గారి

ఆరోగ్య చిపిక

ఎత్తు బరువుల ననుసరించి తీసుకోవలసిన ఆహారం, మిశ్రమ ఆహారం అంటే ఏమిటి? అనారోగ్యాలలో తీసుకోవలసిన ఆహారం, జాగ్రత్తలు, నిత్య జీవితంలో అందరూ చేయగలిగిన కొన్ని ఎక్సర్ సైజ్లు, ఆరోగ్యం- వ్యాయామం, సామాన్య వ్యాధుల నివారణ

వెల . Rs 15.00

డా॥ K V N D, ప్రసాద్ గారి .

హెల్త్ డిబ్యూరీ

వనమూలికలు, పండ్లు, కాయలద్వారా- ఆరోగ్యమును, చేమ సౌందర్యమును పృథ్వి పసికొను అనేక భారతీయ వైద్యశాస్త్ర ప్రక్రియలు, సాధారణ వ్యాధులకు ఓకిత్సలు గల గ్రంథం. వెల . Rs. 20.00

ప్రతులకు :- “జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522201”కి
పై పుస్తకాల ఖరీదు M. O చేయగలరు.

విశేష 'ప్రజాచరణ' పొందిన మా ప్రచురణలు

గ్రంథాలను వాస్తవ పరిశీలన

I సత్యనారాయణ సిద్ధాంత గారి

వాస్తవ శాస్త్రము	20/-
స్తు యంత్ర రత్నావళి	24/-
హ వాస్తవ చంద్రిక	18/-
వాస్తవ సారము	15/-
తిష శాస్త్రము	25/-
త్రేయ తంత్ర విద్య	24/-
పంజలి యోగ సాధన	15/-
కు డలిని శక్తి	15/-
మంత్ర శక్తి	15/-
గోచార గ్రహ ఫలితాలు	12/-
అష్ట నాగ పూజ	10/-
స్తోత్ర రత్నమాల	12/-
అందానికి మార్గాలు	10/-
అంగ సామ్యుద్రిక శాస్త్రము	15/-
హాస్ ప్లాన్స్	20/-
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	10/-
మహేంద్రజాలం	10/-
సంధ్యావందనము	15/-
అన్ని రాశుల వారికి ఫలితాలు	6/-
విడి రాశులు	రాశి 15 4/-
జననకాల ఫలదీపిక	15/-
సంఖ్యా ఫలితాలు	6/-
జాతక చక్రము వేయడమెలా ?	20/-

గంగారామ్, M.A గారి

డెస్క్ వర్క్ ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	
★ పార్-I 'పార్ట్స్ ఆఫ్ స్పీచ్'	15/-
★ "టెన్స్"	

'జంత్రి D అదినారాయణ రావు గారి

చిన్నారి పేర్లు	20/-
చిట్టా వైద్యం	16/-
చిట్టా వైద్యం-2	18/-
తెలుగు సామెతలు - సూక్తులు	16/-
55 జాబ్ జోక్స్	15/-
లకు చిట్టాలు	16/-
పాపం రాములైతే రథాంగపాటి గారి	
హవాస్తవ దర్శనం	12/-
గు వ్యాకరణము	15/-
పిర్తి సాయి నాథ చరిత్ర	
(పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్వైభవము	
(పారాయణ గ్రంథము)	18/-
హనుమద్విజయము	20/-
తెలుగు వెలుగు	18/-
మానవ "ధర్మ శాస్త్రం"	15/-
స్తోత్ర ప్రభాకరము	15/-
హాస్య కథలు	12/-
భారతీయ కామకళా శాస్త్రము	16/-

రాష్ట్ర పాప ప్రపంచ "శ్రీ చిత్ర" పురాణమండ గారి

శ్రీ మహాలక్ష్మీ నిత్య పూజ	6/-
దాంపత్య కామకళి	15/-

అయుర్వేదమ్
అనుదిన ధర్మాలు
★ నామ జపం - జపఫలం
★ నిత్యానుష్ఠాన సంపుటి
★ కలియుగదైవం-కల్యాణ ఘట్టాలు

L రత్నాజి, సూర్యకుమార్ K N మూర్తి వేగుంట జ్యోతి గార్ల

నా ! మీకు కావలసినది ?	16/-	పరీక్షలలో ఫస్ట్ ప్లాస్ మీదే !	16
9 సెప్టెం To నవ్వెన్	20/-	బ్యూటీ గైడ్	20

★ స్టార్ మార్క్స్ ఉన్నవి స్టాక్స్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్స్ లేనివి మాత్రమే స్టాక్స్ లో ఉన్నవి

విశేష 'ప్రజాదరణ' పొందిన వారి ప్రచురణలు

డా. A. ప్రభాకరబాబు, M.B.B.S., I.A.S.E.C.T. గారి...

ఆహారం - వైద్యం	16/-
ఆహారం - వైద్యం-2	24/-
మెడికల్ బుక్	18/-
సెక్స్ పవర్	20/-
సెక్స్ సైన్స్	18/-
ఎలర్జీ వ్యాధులు	16/-
ఆరోగ్య ధీమిక	15/-
సెక్స్ నిడుకేషన్	20/-

డా. K.V.N.D. ప్రసాద్, D.H.M.S., M.H.S. (London) గారి...

వైద్య ప్రవేశము	18/-
ప్రకృతి వైద్యం	20/-
మెడికల్ గైడ్	12/-
హెల్ & బ్యూటీ	20/-
యోగశాస్త్రం	22/-
సెక్స్ & హామియా	25/-
హామియా వైద్యం	20/-
హామియా వైద్యం-2	15/-
★ మెడికల్ డిక్షనరీ	15/-
★ ఆయస్కాంత చికిత్స	15/-
★ ప్రథమ చికిత్స	10/-

ముంగర కోటేశ్వరరావు, M.A. గారి...

అబ్రవేషన్ డిక్షనరీ	16/-
జనప్రియ "జనరల్ నాలెడ్జ్"	15/-
All in All జనరల్ నాలెడ్జ్	10/-
'మిని' జనరల్ నాలెడ్జ్	8/-
పాకెట్ కేలండర్ & నోట్ బుక్	6/-
★ 'జనప్రియ' ఇంగ్లీష్ గ్రామర్	15/-

హస్త రేఖా ప్రవీణ

A.V. సారథి, B.Com. గారి...

హస్త సాముద్రికము	25/-
------------------	------

యర్వానుల సుభాకరరావు, B.Com. గారి...

మీరూ "జర్నలిస్ట్" కావచ్చు...!	18/-
Md. నఫీజుద్దీన్ (సౌజన్య), M.A. గారి...	
వర్డ్ పవర్	8/-
ఇడియమ్స్ & ఫ్రేజెస్	12/-
★ లెటర్ రైటింగ్	15/-
పరీక్షలలో ఫస్ట్ ర్యాంక్	
రావాలంటే... ?	20/-

వేముల వెంకటేశ్వర్లు, B.Com. గారి...

Word World Series....	
A Unique Book on Usage of ADJECTIVES	15/-
A Unique Book on Usage of ADVERBS	10/-
★ A Unique Book on Usage of VERBS	15/-
★ 'కంప్యూటర్' విజ్ఞానము	20/-

లక్ష్మీజు రమేష్ బాబు గారి...

ప్రాచీన కామకళ	12/-
వాత్సర్యం కామసూత్రాలు -	
అధునిక లైంగిక ఆచరణలు	18/-
అతీత శక్తులు-అద్భుత వాస్తవాలు	10/-
అధునిక గృహ నిర్మాణ సమూహాలు	20/-

రాధా మనోహరన్ M.A., M.L.I.Sc. గారి...

★ పుట్ట గిడుగుల పెంపకముతో	
పుట్టెడు లాభాలు	20/-
★ ఆచార్య నాగార్జునుడు	
(చరిత్ర-వైద్య తంత్రము)	15/-
★ "కులిన"తో చికిత్సలు	6/-
★ "వసుపుతో" వైద్యం	6/-
★ "చిన్నుల్లి"తో వైద్యం	6/-

C.V. చిదంబరరావు, M.A., B.Ed. గారి...

★ చిరస్మరణీయులు	12/-
-----------------	------

★ స్టార్ మార్క్ ఉన్నవి స్టాక్ లో లేవు. స్టార్ మార్క్ లేనివి మాత్రము స్టాక్ లో ఉన్నవి.

గమనిక : పై వాటిలో మీకు కావలసిన పుస్తకాల ఖరీదును క్రింది అడ్రస్ కు M.O. చేయండి! పైకము మాకు అందగానే సదరు పుస్తకాలను కేవలము Rs. 1-00 కి V.P.B.P.లో పంపగలము. ఉత్తర-ప్రత్యుత్తరాలకు రిపైక్ టప్పుక వ్రాయాలి. M.O. కూపన్ లో కావలసిన పుస్తకాల పేర్లు, అడ్రస్ స్పష్టముగా వ్రాయాలి. ఆంధ్ర ప్రదేశ్ లోని అన్ని R.T.C. బస్ స్టేషన్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ, రైల్వే స్టేషన్స్ లోని హాగ్గిన బాధమ్మ మణియు ప్రైవేట్ బుక్ స్టాల్స్ లోనూ మా ప్రచురణలన్నీ లభించును.

జనప్రియ పబ్లికేషన్స్, తెనాలి-522 201. Phone No. 23037.